

آموزشی ابتداری

ISSN :1606-9102

ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای آموزگاران دبستان، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان آموزشی
دوره‌ی بیست و یکم - اسفندماه ۱۳۹۶ - شماره‌ی پیاپی ۱۷۱ - ۴۸ صفحه - ۱۱۰۰۰ ریال

www.roshdmag.ir



دانشگاه فرهنگیان
سازمان پژوهش‌های آموزشی
مركز نشر دانش و روش



جهان مهربانو

معلم

کاشت، داشت، برداشت

۱۶

لَگی می‌کنیم
یا تربیت؟

۲۴

جزوه - تغذیه

قطار غذا
و ایستگاه‌هایش

تلنگری برای تفکر

مهلت ارسال پاسخ‌ها
۱۳۹۷/۰۱/۳۰

با توجه به صحبت‌های خانم دکتر سجادیه در صفحه‌ی ۲۰، اگر بخواهیم دانش‌آموزانی تربیت کنیم که به رشد و توسعه‌ی کشور کمک کنند، باید یادگیرندگان مادام‌العمر تربیت کنیم.

منظور از یادگیرنده‌ی مادام‌العمر چیست؟ خانم دکتر سجادیه در این باره چه نظری دارد؟ و شما برای تربیت یادگیرنده‌ی مادام‌العمر چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

صندوق پستی مجله: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

ایمیل مجله ebtedayi@roshdmag.ir

آموزشی ابتداری



ماه نامه ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای آموزگاران دبستان، دانشجویان دانشگاه
www.roshdmag.ir فرهنگیان و کارشناسان آموزشی
دوره ی بیست و یکم - اسفندماه ۱۳۹۶ - شماره ی پدربی ۱۷۱ - صفحه ۴۸ - ۱۱۰۰۰ ریال



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی
شرکت افست

سرمقاله - جهان مهربان و معلم / ۲

تقویم ماه - ۴

کت جادویی معلم - هنر کنترل کلاس / نوشته چنی مک کی / ترجمه: حبیب یوسفزاده / ۶

برنامه ی درسی - تلفیق / برای عید دامن نو بدوزیم، بیوشیم / سپیده چمن آرا / ۹

تربیت بدنی / غلبه بر مشکلات کلاس درس تربیت بدنی / زهرا تسلیمی / ۱۲

تجربه ی مادرانه - لازم نیست اعدامش کنید! / کبری محمودی / ۱۴

گفت و گو - لگی نه، تربیت! / نصرالله دادار / ۱۶

سلامت - زندگی یعنی فعالیت / عباس اردستانی / ۲۱

جزوه - تغذیه - گزارش - گفت و گو / یاسمن رضائیان / ۲۴

● طنز / مصطفی مشایخی / ۲۷

● خاطره / طاهره خردور / ۲۹

● یادداشت / مجتبی ناطقی / ۳۰

● تغذیه / علی رضائیان / ۳۳

● یادداشت / امیر علی یکتا / ۳۴

نوشتر - فوق برنامه ی درسی / مرضیه کهندل / ۳۶

تجربه - انگیزه ی جابر / طاهره کریمی شالی / ۳۹

خاطره - تجربه - شهین صادقی / ۴۲

مدرسه ی زیبای من - خط، رنگ و معنا بر دیوار مدارس / ۴۴

همراهان / ۴۶



قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

● مقاله هایی که برای درج در مجله می فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی- تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. ● مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی هم خوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن ها باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله ها می توانند با نرم افزار word و روی CD یا از طریق پیام نگار مجله ارسال شوند. ● نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول ها، شکل ها و عکس ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلید واژه ها) از متن استخراج و روی صفحه ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی نامه ی کوتاهی از نویسنده یا مترجم، عناوین و آثار وی پیوست شود.

● لازم به ذکر است مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی شود. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست. ● علاوه بر این نکات، ضروری است به نکات مهم تری که در صفحه ی ۴۷ درج شده، توجه فرمایید.



تصویرساز جلد: آرشد عادل

درخت تبدیل می‌شوند، فقط در استفاده از انبار محفوظاتی نیست که در ذهنشان می‌ریزیم؛ آن‌ها باید بتوانند از پس مشکلات روزافزونی که در آینده با آن‌ها روبه‌رو خواهند شد، برآیند.

نکند معلم‌های ضعیفی باشیم! نکند معلم‌های افسرده‌ای باشیم! نکند سختی زندگی خودمان را به رُخشان بکشیم! آن‌ها نهال هستند و بعضی هم ضعیف‌تر از نهال درخت. شکننده‌اند. با نهال‌های ضعیف‌تر مهربان‌تر باشیم.

تا وقتی به آن‌ها درس‌های رسمی می‌آموزیم، مدرس هستیم، اما وقتی باغبانی می‌کنیم به معلم تبدیل می‌شویم. کار معلم فقط تدریس نیست، بلکه وظیفه‌ی حیات‌بخشی دارد. این کار سختی نیست. همان مهربان بودن شاید برای همه‌ی عمر یک دانش‌آموز

جهان مهربان و معلم

در تقویم اسفندماه، روزی هست که برای ما حالتی نوستالژیک دارد و آن روز درختکاری است. این روز در تقویم بسیاری از کشورهای دنیا وجود دارد. قصد بازی با کلمات ندارم، اما می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که ما در واقع در این روز نهال می‌کاریم به امید درخت شدن و درخت می‌تواند زندگی خودمان و آیندگان را سرشار از خرمی و شادی کند. «کاشت» نهال به شرط «داشت»، آن را به درخت تبدیل می‌کند. زمین بی‌درخت زنده نمی‌ماند همان‌طور که زمین بی‌انسان معنایی ندارد. این‌ها را نوشتیم تا بگوییم، امروز نهال‌هایی را برای «داشت» به ما سپرده‌اند. داشت یعنی مراقبت برای رشد بهتر.

تنها وظیفه‌ی ما به‌عنوان آموزگار این نیست که ذهن این نهال‌های دوست‌داشتنی را پر از اطلاعات و اعداد و حروف کنیم. ما وظیفه داریم آن‌ها را برای زندگی بهتر در آینده پرورانیم. ما می‌توانیم با معلم بودن و نه مدرس بودن زندگی را به آن‌ها بنمایانیم و آن‌ها را برای زندگی خوش آماده کنیم. سعادت این نهال‌هایی که به

معلم خوب
هرگز واقعیت را
نمی‌گوید. او راهنما و
اشاره‌کننده به واقعیتی
است که هر دانش‌آموز
خودش باید آن را
پیدا کند.

اندیشه‌ی معلمی

الهام‌فرستی

معلم،
فرد دانایی
است که تو را به
آستانه‌ی ذهنت
هدایت می‌کند.





بس باشد. همین که از رفتار معلم خود
مهربانی را برای تمام زندگی‌اش به
ارمغان ببرد، حیات زمین به سمت
نیکی و تعالی پیش می‌رود. در آیه‌ی
۳۲ سوره‌ی مبارک مائده آمده است: «وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا»؛
اگر کسی یک نفر را حیات ببخشد، انگار
همه‌ی مردم را زنده کرده است.

واژه‌ی حیات بخشی چه معنایی دارد،
آیا جز زنده کردن دل و جان و اندیشه
و رفتار می‌تواند معنایی داشته باشد؟
اگر در روز درختکاری نهالی کاشتیم، به
داشت آن نیز بیندیشیم.

موضوع این داشت برای ما معلم‌ها،
شاگردانی است که به ما سپرده شده‌اند؛
تا آینده بتواند محصولی «برداشت» کند
که زمین را و جهان را مهربان‌تر و زیباتر
کند.

معلم
خوب، پزشکی
است که نادانی
را التیام می‌بخشد و
هنرمندی است که
خلاقیت را الهام
می‌بخشد.

معلم
خوب تمرین
کردن را پیشنهاد
می‌دهد و معلم بد
نظریه را.

دانش‌آموزان
زمانی بهترین کیفیت
یادگیری را دارند که
معلمشان را دوست داشته
باشند و احساس کنند
معلمشان هم آن‌ها را
دوست دارد.





۱۵ اسفندماه

در ایران روزهای پانزدهم تا بیست و دوم اسفند به‌عنوان هفته‌ی منابع طبیعی نام‌گذاری شده است که نخستین روز این هفته، یعنی همان پانزده اسفند، روز درختکاری است.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

- ۱ درختکاری در ایران از علاقه‌های ملی و سنت تاریخی است.

۲۹ اسفندماه

در ۱۷ اسفند ۱۳۲۹ قانون ملی شدن نفت به مجلس ارائه شد و در ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ در مجلس شورای ملی قانونی و تصویب شد.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

- ۱ آگاهی از اینکه صنعت نفت ایران چگونه ملی شد.
- ۲ دانستن مفهوم ملی شدن نفت ایران و تأثیر آن در زندگی مردم.
- ۳ بحث و گفت‌وگو درباره‌ی اینکه نفت و سوخت‌های فسیلی چگونه به آلودگی هوا لطمه می‌زنند.
- ۴ نفت ثروتی است که به آیندگان هم تعلق دارد.
- ۵ ثروتی که از نفت به دست می‌آید باید صرف ساختن زیرساخت‌هایی نظیر جاده‌ها و کارخانه‌ها شود.



در صفحه‌ی تقویم ماه تلاش می‌کنیم بعضی از مناسبت‌ها را زیر ذره‌بین ببریم تا ببینیم کدام موقعیت یادگیری یا آموزشی را می‌توانیم از آن استخراج کنیم. گرامیداشت مناسبت‌ها می‌تواند هویت شخصی، ملی و دینی دانش‌آموزان را شکل بدهد و آن‌ها را در جریان چگونگی بعضی شغل‌ها و مناسبت‌ها قرار بدهد. آموزگاران عزیز می‌توانند با رجوع به نشریات رشد دانش‌آموزی و جلب توجه دانش‌آموزان به صفحه‌ی تقویم، موقعیت یادگیری بیشتری برای آن‌ها فراهم کنند. از خوانندگان گرامی درخواست داریم برای پربار شدن این صفحه تجربه‌ها و پیشنهادهای خود را در قالب ارائه شده در این صفحه برای ما ارسال کنند تا به نام خودشان چاپ شود.



۱ اسفندماه

شهادت حضرت فاطمه‌ی زهرا(س)

حضرت فاطمه(س) در بیستم جمادی‌الثانی سال پنجم هجرت در مکه‌ی مکرمه به دنیا آمدند. پدرشان محمد مصطفی(ص) پیامبر اسلام و مادرشان حضرت خدیجه‌ی کبری(س) است.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

- ۱ بازگویی داستانی از زندگی حضرت فاطمه(س)
- ۲ بیان شیوه‌ی زندگی ایشان در مقام فرزند، مادر و همسر
- ۳ بازگویی دلایل احترام به آن حضرت

۲۸ اسفندماه

ولادت امام محمدباقر(ع)

امام محمدباقر(ع) در روز جمعه، اول ماه رجب ۱۳۵۷ هجری قمری، در شهر مدینه به دنیا آمدند. لقب ایشان «باقر العلوم» یعنی «شکافنده‌ی علوم» است.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

- ۱ بیان شیوه‌ی زندگی و مکارم اخلاقی ایشان که زبانزد خاص و عام بود.
- ۲ توضیح درباره‌ی نام پدر و مادر ایشان و مدت امامتشان
- ۳ آگاهی از القاب امام باقر العلوم، شاکر، هادی، امین، صابر
- ۴ آگاهی از مکان حرم مطهر آن حضرت در قبرستان بقیع
- ۵ بازگویی مراتب علمی ایشان

۱۸ اسفندماه ولادت حضرت فاطمه(س)

در ایران، سالروز ولادت حضرت فاطمه(س)، بیستم جمادی الثانی، روز زن و روز مادر نام گرفته است و بسیاری از مردم، اگر در این روز صاحب فرزند دختر شوند، نام او را فاطمه‌ی زهرا(س) انتخاب می‌کنند.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

۱ شناخت و آگاهی از فضایل حضرت فاطمه(س)

۲ شرح چگونگی تولد و ازدواج ایشان

۳ آگاهی از اینکه سالروز تولد امام خمینی(ره)، مصادف با تولد حضرت فاطمه(س) بوده است. ایشان در بیستم جمادی الثانی در شهرستان خمین متولد شدند.



مجله‌ی رشد نوآموز
شماره ۶- سال تحصیلی ۹۶-۹۷

درختکاری، هفته‌ی منابع طبیعی

- ۲ گفت‌وگو و بحث با دانش‌آموزان درباره‌ی اهمیت درخت و درختکاری
- ۳ یادآوری توصییه‌های دین مقدس اسلام درباره‌ی کاشت درخت
- ۴ گفت‌وگو و بحث درباره‌ی احترام و احیای محیط زیست
- ۵ ترغیب و تشویق دانش‌آموزان به کاشت درخت در این روز
- ۶ خواندن داستان‌هایی که با موضوع درخت نوشته شده است.
- ۷ بیان اهمیت فضای سبز برای تصفیه‌ی هوا و جلوگیری از سیل‌ها و بلایای طبیعی

روز احسان و نیکوکاری



همه ساله از چهاردهم تا بیستم و یکم اسفند ماه را هفته‌ی نیکوکاری می‌نامیم به این دلیل که با کمک‌های مردمی بتوانیم به خانواده‌های محروم و نیازمند کمک کنیم.

کارکردهای آموزشی و تعلیم و تربیتی

- ۱ ریشه و منشأ نیکوکاری چیست؟
- ۲ هدف از کمک کردن به خانواده‌های محروم و نیازمند چیست؟
- ۳ احسان و نیکوکاری را از نگاه قرآن بیان کنند
- ۴ دانش‌آموزان اثر و برکات کار نیک را بدانند
- ۵ خواندن داستان‌هایی درباره‌ی احسان و نیکوکاری
- ۶ تهیه و بیان روایت‌ها و احادیث درباره‌ی نیکوکاری

- ۷ نیکوکاری و کمک به دیگران باید بدون منت گذاشتن باشد
- ۸ خداوند دوست دارد کمک به دیگران بدون تظاهر و خودنمایی باشد

روز ملی شدن صنعت نفت ایران



هنر کنترل کلاس

اگر شما کنترل کلاس را به دست نگیرید، دانش‌آموزان این کار را خواهند کرد. اما اگر کنترل کلاس همراه با اعمال زور باشد، ممکن است موجب عصبان آن‌ها شود. گاهی معلم‌ها گله می‌کنند: «چه کار کنم که بچه‌ها ساکت باشند و به حرف‌هایم گوش کنند؟ بعضی وقت‌ها آن قدر خسته‌ام می‌کنند که بی‌اختیار سرشان داد می‌زنم، اما فایده‌ای ندارد و فقط سروصدایشان بیشتر می‌شود.»

کنترل ناکارآمد

را به خاطر رفتارشان توبیخ می‌کنیم، در واقع به او می‌گوییم که بلد نیست چطور رفتار کند. چنین کاری می‌تواند موجب سرخوردگی و حتی احساس حقارت طرف مقابل شود که نتیجه‌ی آن از دست رفتن اعتماد به نفس دانش‌آموز خواهد بود و می‌تواند به جبهه‌گیری و مقاومت او منجر

«سخن گفتن» اساس تدریس است. وقتی این گفتن برای آموزش نکات درسی باشد، کاملاً طبیعی جلوه می‌کند، اما بسیاری از معلمان به‌طور ناخواسته سعی می‌کنند رفتار دانش‌آموزان را نیز با «گفتن» کنترل کنند. باید دانست، وقتی دانش‌آموزی

شود. این نوع تعامل میان معلم و دانش‌آموز می‌تواند سوءرفتار دانش‌آموز و معلم را نهادینه کند! در این حالت، معلم می‌کوشد دانش‌آموز خاطی را یک «مشکل» تلقی کند و دانش‌آموز تمایل دارد معلم را دیکتاتور تصور کند. بنابراین، استفاده از ابزار سخن برای کنترل رفتار، نوعی خودزنی است. با «گفتن» این فرصت از دانش‌آموز گرفته می‌شود که خودش نسبت به اصلاح رفتارشان اقدام کند و به تبع آن، فرصت به‌عهده گرفتن مسئولیت رفتارشان نیز از او سلب می‌شود و چه‌بسا انگیزه‌ی تلاش را از دست بدهد. توبیخ کلامی با ایجاد رنجش، موجب لجبازی دانش‌آموز خواهد شد و او ممکن است پیش خود بگوید: «می‌تونی بهم بگی چه کار کنم، اما نمی‌تونی وادارم کنی انجامش بدم!»



معلمی که مرتب به تنبیه متوسل می‌شود، در نظر دانش‌آموزان بی‌عرضه جلوه می‌کند

که دائم بچه‌های مشکل‌دار را به دفتر مدیر می‌فرستند؟ اگر قرار بود این کارها نتیجه دهد، بعد از مدتی رفتارهای سوء باید کمتر می‌شد. معلم باید از خودش سؤال کند چه نیازی به تنبیه است، در حالی که می‌توانم به دانش‌آموز یاد بدهم طور دیگری رفتار کند؟

کنترل مؤثر

کنترل رکن اساسی مدیریت کلاس و توانایی کنترل خویش یکی از مهارت‌های حیاتی زندگی است. نحوه‌ی خویش‌کنترلی معلم موفقیت او را در تدریس و افزایش یادگیری دانش‌آموزان تضمین می‌کند. اگر معلمی مصمم به کنترل کلاس باشد، به احتمال زیاد با مشکل مواجه خواهد شد. بین کنترل از طریق اعمال زور و «یجاد نیاز به کنترل» تفاوت ظریفی وجود دارد. قدرت معلم در «نحوه‌ی اعمال» کنترل او بر کلاس و استمرار آن نهفته است. چه معلم تازه‌کاری باشیم و چه معلم پیشکسوتی که در کلاس با مشکلی مواجه شده، همیشه ترسی پنهان از ناتوانی در اداره‌ی کلاس ذهن ما را به خود مشغول می‌کند؛ ترس از اینکه بچه‌ها حرفمان را گوش نکنند و نتوانیم به آنان درس بدهیم. اگر هنگام ورود به کلاس این ذهنیت را داشته باشید که من باید کنترل این کلاس را در دست بگیرم و آن‌ها را وادار به اطاعت کنم، به احتمال زیاد سر از فرایند تویخ و تنبیه درخواهید آورد و هر چه بر این کار اصرار بورزید، اوضاع بدتر خواهد شد. با این رویه ممکن است در برابر اعمال فشار تسلیم شوند و با بی‌میلی حضور شما را تحمل کنند، یا ممکن است راه «بچرخ تا بچرخیم» را در پیش گیرند و فضایی پر تنش و تهی از روح یادگیری ایجاد شود.

تحقیر از طریق نیش و کنایه است. بچه‌ها معمولاً عواقب کارها را سبک‌سنگین می‌کنند و اگر احساس کنند سوءرفتارشان ارزش تنبیه دارد، سعی می‌کنند آن را تجربه کنند! برای همین، اگر تنبیه شوند، وانمود می‌کنند برایشان اهمیتی ندارد. ناکارآمدی تنبیه در گذر سالیان به اثبات رسیده است. در برخی‌ها ایجاد ترس می‌کند و بعضی را گستاخ‌تر می‌کند. در هر دو حالت به مقاومت منفی در برابر حاکمیت معلم منجر خواهد شد. برای همین، معلمی که مرتب به تنبیه متوسل می‌شود، در نظر دانش‌آموزان بی‌عرضه جلوه می‌کند.

گریگوری بودنهامر^۱، متخصص کنترل رفتار کودکان، می‌گوید: اگر تنبیه توانایی تغییر رفتار را داشت، لازم نبود همچنان از آن استفاده کنیم. زندان‌ها و پلیس‌های کمتری می‌داشتیم و در محاکم کیفری تخته می‌شد. بسیار حیرتانگیز است که در جامعه‌ی ما، افراد هر چه بیشتر تنبیه می‌شوند، تمایل بیشتری به سوءرفتار پیدا می‌کنند. با این حال، گاهی مجبور می‌شویم از تنبیه به‌عنوان ابزاری برای کنترل استفاده کنیم، به خصوص وقتی عصبانی هستیم و راه‌حل دیگری برای پایان دادن به سوءرفتار بچه‌ها به ذهنمان نمی‌رسد. اغلب معلمان بدون توجه به عواقب کارشان دست به تنبیه می‌زنند. این یک مُسکن آنی است که کاری به عوارض جانبی و درمان قطعی سوءرفتار ندارد. در این مواقع، معلم از خود نمی‌پرسد: با انجام این تنبیه قصد یاد دادن چه چیزی را دارم یا دانش‌آموز از این تنبیه من چه چیزی عایدش می‌شود؟ واقعیت این است که تنبیه موجب آزرده‌گی و بی‌علاقگی به یادگیری می‌شود. همچنین، می‌تواند به خشم و نفرت از تنبیه‌کننده و حتی نظام آموزش و پرورش منجر شود. تلاش برای کنترل رفتار دانش‌آموزان در کلاس به‌ندرت نتیجه می‌دهد. چه تعداد دانش‌آموزانی را می‌شناسیم که مدام تنبیه می‌شوند؟ چه تعداد معلمانی را می‌شناسیم

با این وصف، ایجاد میل باطنی برای انجام یک کار، در مدیریت رفتار نقش کلیدی دارد. شما می‌توانید بستری فراهم کنید که دانش‌آموز فرصت داشته باشد اوضاع را به میل خود بهبود بخشد. می‌توانید این کار را از طریق جلب توجه او به موقعیتی خاص انجام دهید. مثلاً می‌توانید رفتاری را که از او می‌بینید، توصیف کنید یا بپرسید: «چه کار داری می‌کنی؟» و ادامه دهید: «لان قراره چه کار کنی؟» این یک واکنش ساده و آسان است. با دانش‌آموز وارد بحث نشوید، فقط برایش فرصت تأمل در رفتار خودش را ایجاد کنید.

تنبیه

تنبیه برای کنترل رفتار می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد که خفیف‌ترین آن‌ها



راه دیگر این است که با اعمال محدودیت‌هایی نهادینه شده، هدایت و راهنمایی‌شان کنیم. به آنان یاد دهیم که کنترل و مسئولیت رفتارهای خود را به عهده گیرند. چنین چیزی چطور ممکن است؟ از طریق مدیریت - نه کنترل رفتار - و ارتقای توانمندی خود تا جایی که در مدیریت رفتار نیز به اندازه‌ی موضوع تدریس مسلط باشیم. یادگیری در واقع نوعی فرایند رشد و ارتقای توانمندی است و یادگیری مدیریت رفتار خود، به اندازه‌ی یادگیری حل مسائل ریاضی، اهمیت دارد. کنترل کلاس بیش از هر چیز به مدیریت و کنترل خویش‌نهادن است. باز می‌گردد تا کنترل دیگران. وقتی دانش‌آموزان احساس کنند معلم کنترل اتفاقات کلاس را در دست دارد، احساس امنیت خواهند کرد و آمادگی بیشتری برای یادگیری خواهند داشت. سؤالی که باید از خودتان بپرسید، این نیست که چطور می‌توانم این بچه‌ها را کنترل کنم؟ بلکه باید بپرسید: چطور می‌توانم این کلاس را مدیریت کنم تا مدیریت خودشان را یاد بگیرند و کنترل رفتار و کارهای خود را بیاموزند؟

یادتان باشد

مدیریت رفتار به معنی تذکر دادن و توسل به تنبیه به‌عنوان اولین گزینه نیست، بلکه به معنی پیشگیری و یاد دادن این مهارت به دانش‌آموزان است که به میل خود از رفتار سوء اجتناب کنند. به عبارت دیگر، آموختن خودکنترلی به دیگران، اساس فرایند یاددهی و یادگیری است.

راهی برای به دست گرفتن کنترل

مدیریت رفتار چیزی شبیه رهبری ارکستر است. لازم است با اصول موسیقی و خصوصیات هر سازی آشنا باشید تا بتوانید از جمعی که هر کدام ساز خود را می‌زنند، آهنگی دلنشین بیرون بکشید. در کت

نامرئی شما تعداد زیادی جیب در دسترس قرار دارد که می‌توانید در مواقع نیاز قواعدی متناسب با هر موقعیت را از آن‌ها بیرون بکشید و به کار بندید:

درنگ کنید و تا پنج بشمارید!

برای اجتناب از واکنش‌های انفجاری و مدیریت شرایط پیش‌آمده، قبل از هر چیز لازم است کنترل خود را به دست بگیرید.

مثال: ناگهان در انتهای کلاس غوغایی درمی‌گیرد، کتاب‌ها به هوا پرت می‌شوند و نیمکت واژگون می‌شود. معلم مثل فنر از جا می‌پرد و بر سر یکی از دانش‌آموزان داد می‌زند: بس کن! باز هم که تویی! چطور جرئت می‌کنی، با چه جرئتی کلاس رو به هم می‌ریزی، غیر از این هم ازت انتظاری ندارم، زود باش برو بیرون. مستقیم برو دفتر مدیر تا تکلیف روشن شه!

دانش‌آموز نگاهی سرسری به معلم می‌اندازد، آهسته بلند می‌شود، پوزخند مودیان‌های می‌زند و در حالی که پاهایش را روی زمین می‌کشد، لیخ‌لیخ کتان طول کلاس را طی می‌کند و در را محکم پشت سرش می‌کوبد. معلم قدمی به داخل راهرو می‌گذارد و داد می‌زند: واسه من در می‌کوبی! حق تو می‌زارم کف دستت تا آدم بشی! حالا بقیه‌ی بچه‌ها دست از انجام تمرینات برداشته‌اند و مشغول تماشای این صحنه هستند. یکی از بچه‌ها با حیرت می‌گوید: «ووو! این دفعه دیگه شل‌و‌پلش می‌کنه! زده به سیم آخر...»

در همین حین، معلم به کلاس برمی‌گردد و با صدای بلند به بچه‌ها می‌گوید: «به چی زل زدید؟ برید سر دراستون!» همه‌ی در کلاس پیچیده و از انتهای کلاس صدای نیش‌خندی آهسته شنیده می‌شود و مثل شکارچیانی که پرنده‌ای را در دام خود مشاهده کنند، آثار رضایت در چهره‌ی تک‌تک بچه‌ها دیده می‌شود.

هنگام زنگ تفریح، معلم با یکی از همکاران درددل می‌کند: «می‌دونم با این کلاس

چه کار کنم؟ یه عده از بچه‌ها خیلی بدنند، احضار کردن پدر و مادرشان هم بی‌فایده بوده. این هفته سومین باره که اون دختر رو تنبیه کرده‌ام. به هیچ صراطی مستقیم نیست. دائم رو مخم وول می‌خورم. همیشه بعد از این کلاس باید یه قرص سردرد بخورم!» در کلاس دیگری همان غوغا ایجاد می‌شود. این بار مشاجره‌ای لفظی درگرفته است. معلم آهسته و با تأمل از صندلی‌اش بلند می‌شود، به دانش‌آموز خاطی نگاهی می‌اندازد و با طمأنینه به سمتش می‌رود، مستقیم به چشمش خیره می‌شود و با لحنی ملایم می‌گوید: «من در کلاسم آن‌طوری حرف نمی‌زنم، انتظار دارم شما هم رعایت کنید.»

سپس در سکوت به دانش‌آموز نگاه می‌کند. دانش‌آموز سرش را پایین می‌اندازد و می‌گوید: ببخشید. معلم جواب می‌دهد: ازت ممنونم. بعد به صندلی خود برمی‌گردد. بچه‌های اطراف آن دانش‌آموز احساس راحتی می‌کنند و کارهای خود را از سر می‌گیرند. این معلم هنر درنگ و «تا پنج شمردن» را بلد است و در مواجهه با شرایط دشوار به خودش فرصت می‌دهد.

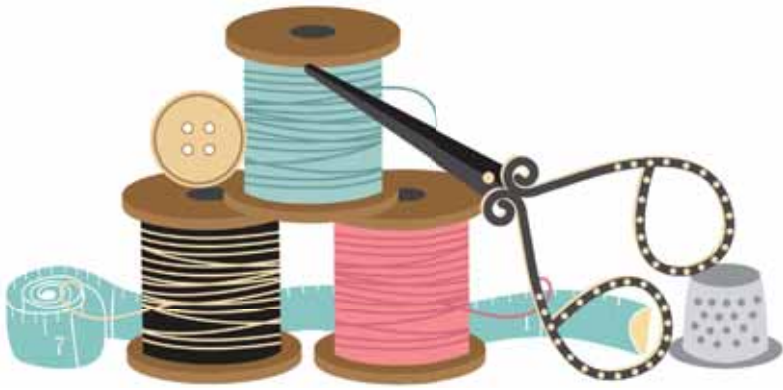
یادتان باشد

قبل از واکنش به هر رفتاری، اندکی درنگ کنید. برای معلم تأمل کردن حربه‌ی قدرتمندی است. درنگ کردن اولین گام برای به دست گرفتن کنترل اتفاقات غیرمنتظره است و فرصت لازم برای برداشتن گام بعدی را ایجاد می‌کند. حتی اگر مثلاً با ملائمت به طرف مقابل بگویید کمی وقت نیاز دارم تا در این مورد فکر کنم، می‌تواند جدی بودن شرایط را به وی القا کند.

ادامه دارد.

پی‌نوشت

1. Gregory Bodenhamer



برای عید دامن نو بدوزیم، بیوشیم

معرفی فعالیت

موضوع کلی فعالیت: آشنایی با الگو برای دوختن لباس یا درست کردن چیزی، آشنایی با اندازه‌ها و اندازه‌گیری، ترسیم الگو، انتخاب پارچه و تعیین مقدار لازم، برش دامن و دوخت آن؛
زمان اجرا: ماه اسفند و به مناسبت نزدیک شدن عید نوروز؛
زمان لازم: سه جلسه ۳۰ دقیقه‌ای؛
روش اجرا: گروهی - گروه‌های دو نفره؛
پایه‌های تحصیلی مرتبط: پنجم و ششم ابتدایی.

علاوه بر ماهیت ترکیبی/تلفیقی داشتن فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی، امروزه بر اثر پیشرفت بسیار سریع تکنولوژی، تغییراتی در دنیای کار و اشتغال در حال وقوع‌اند. این امر باعث می‌شود برای اینکه بتوانیم دانش‌آموزانی تربیت کنیم که بتوانند در آینده با موفقیت وارد بازار کار شوند، آن‌ها را به مهارت‌های گوناگونی مجهز سازیم؛ مهارت‌های دانشگاهی و علمی، مهارت حل مسئله، مهارت کار گروهی و مانند آن‌ها. کسب این مهارت‌ها از طریق برنامه‌های تلفیقی امکان‌پذیر است. «برنامه‌ی تلفیقی یعنی طراحی فعالیت‌های یادگیری به گونه‌ای که تجربه‌های مرتبط با سه حوزه‌ی شناختی، عاطفی، و حسی - حرکتی را با هم ترکیب کند و کل نگر باشد» (حسن ملکی، ۱۳۸۲). در مطلب پیش رو یک فعالیت آموزشی را که با هدف تلفیق چند درس و مهارت نوشته شده است به شما معرفی می‌کنیم. ابتدا یک معرفی کلی از فعالیت می‌آوریم و سپس درس‌هایی را که با هم تلفیق شده‌اند تعیین و اهداف مربوط به موضوعات موردنظر از آن‌ها را مرور می‌کنیم. روش اجرای فعالیت و آنچه باید در اجرا به آن توجه داشت، در ادامه‌ی مطلب می‌آید. این فعالیت برای دختران طراحی شده است.

ابزارهای لازم

- لوازم کشیدن الگو مثل کاغذ مناسب، خط‌کش بلند، مداد و پاک‌کن؛
- لوازم اندازه‌گیری و ثبت اندازه‌ها مثل متر خیاطی؛
- پارچه به مقدار مناسب، زیپ ۲۰ سانتی‌متری هم‌رنگ پارچه؛ دکمه‌ای با اندازه و رنگ مناسب، نخ هم‌رنگ پارچه؛
- لوازم برش و دوخت اعم از قیچی پارچه، سوزن دوخت دامن با دست (در صورتی که دانش‌آموزان در منزل چرخ خیاطی نداشته باشند)؛
- برگه‌ی جدول اندازه‌ها و محاسبات، و برگه‌ی گزارش و شرح روند کار.





درس‌های مرتبط با فعالیت «دامن نو»:

- ریاضیات؛
- هنر؛
- مطالعات اجتماعی؛
- کار و فناوری ششم؛
- مهارت‌های زندگی.

در طراحی یا اجرای فعالیت تلفیقی، علاوه بر تعیین هدف‌های آموزشی درس‌هایی که با هم تلفیق می‌شوند، تعیین پیش‌نیازهای لازم برای انجام فعالیت نیز ضروری است. باید دانش و مهارت‌هایی را که دانش‌آموز نیاز دارد تا تک‌تک مراحل آن فعالیت را انجام دهد، فهرست کنیم. به این ترتیب، برای ما، به‌عنوان طراح و مجری فعالیت، مشخص می‌شود کدام مفاهیم یا موضوعات در حین اجرای فعالیت مرور و یادگیری‌شان عمیق‌تر می‌شود، و کدام‌ها به تدریس و معرفی نیاز دارند.

در این فعالیت دانش‌آموزان با چند مهارت (اندازه‌گیری، ترسیم الگو، استفاده از الگو و دوختن) آشنا می‌شوند و ایمنی در کار و استفاده از ابزار را به‌طور عملی تمرین می‌کنند. همچنین مفاهیمی از ریاضیات (واحدهای اندازه‌گیری، تبدیل واحد، اعداد اعشاری، کسرها، دایره و اجزای آن، محیط شکل، مساحت شکل) را در عمل به کار می‌گیرند. به این ترتیب، از دانسته‌های پیشین خود در ارتباط با هم استفاده می‌کنند تا مفاهیم را عمیق‌تر درک کنند. با مهارت‌های کار در گروه و تصمیم‌گیری نیز آشنا می‌شوند.

توجه: اگر شما به‌عنوان معلم کلاس دانش و مهارت کافی برای خیاطی ندارید، والدین دانش‌آموزان یا یک خیاط برای اجرای این فعالیت کمک بگیرید.

در این فعالیت دانش‌آموزان برای اولین بار با هیچ مفهومی از مفاهیم درس ریاضی مواجه نمی‌شوند. در واقع، باید این مفاهیم را در سال‌های قبل یا جلسات قبل از این فعالیت فراگرفته باشند. اجرای این فعالیت می‌تواند روشی برای ارزیابی آموخته‌های پیشین دانش‌آموزان باشد.

جدول‌های اهداف درس‌های تلفیق شده در فعالیت «دامن نو»

درس	موضوع	اهداف کلی پنجم ابتدایی	صفحه‌های مرتبط کتاب درسی
ریاضی	عملیات روی اعداد	درک مفهوم ضرب کسرها، کسب مهارت در ضرب کسرها	صفحه‌های ۳۲ تا ۳۵ و ۴۰ تا ۴۳
	هندسه	تقارن محوری: کسب مهارت در تعیین خط تقارن و رسم آن	صفحه‌های ۶۸ تا ۷۲
	اندازه‌گیری	محیط دایره: کسب مهارت در به کارگیری محیط دایره در زندگی واقعی	صفحه‌های ۱۱۰ تا ۱۱۲
هنر	زیبایی‌شناسی	شناسایی عناصر بصری و قواعد زیبایی‌شناسی در آثار هنری و محیط پیرامون	
مطالعات اجتماعی	شناخت و رعایت اصول برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و تعامل مناسب در گروه	ذکر و رعایت نکات لازم در برقراری ارتباط با دیگران و ارزیابی گفته‌های دیگر همکلاسان، بیان احساسات خود، رعایت نکات مربوط به کار گروهی	درس‌های ۱ و ۲ و ۳
شایستگی‌های عمومی	مسئولیت‌پذیری، مشارکت در کار گروهی، توجه به ارزش‌های ملی و مذهبی		

درس	موضوع	اهداف کلی ششم ابتدایی	صفحه‌های مرتبط کتاب درسی
ریاضی	عدد و عملیات	درک مفهوم ضرب کسر	صفحه‌های ۲۸ تا ۳۱
	هندسه و اندازه‌گیری	درک مفهوم اندازه‌گیری، کسب مهارت اندازه‌گیری طول و سطح، کسب مهارت تخمین زدن طول و سطح، کسب مهارت در تبدیل واحدهای اندازه‌گیری طول و سطح	صفحه‌های ۸۸ تا ۹۴ و ۹۸ تا ۱۰۸
	زیبایی‌شناسی	شناسایی عناصر بصری و قواعد زیبایی‌شناسی در آثار هنری و محیط پیرامون	
کار و فناوری	درک اهمیت و توجه به نکات ایمنی و بهداشتی در فرایند اجرای پروژه‌ها		
مطالعات اجتماعی	کسب مهارت در تصمیم‌گیری	تصمیم‌گیری در موقعیت‌های فرضی، بررسی اثرات و پیامدهای مختلف برای تصمیم‌گیری، بیان اهمیت تصمیم‌گیری و نکات مهم در آن	درس‌های ۳ و ۴
شایستگی‌های عمومی	مسئولیت‌پذیری، مشارکت در کار گروهی، توجه به ارزش‌های ملی و مذهبی		

منبع جدول‌ها: (راهنمای معلم در ارزشیابی توصیفی، ویژه معلمان ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی)



شرح مراحل اجرای فعالیت

الف) جلسه‌ی اول؛ اندازه‌گیری، ۳۰ دقیقه

۱ دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفری تقسیم کنید.

۲ شکل الگوی دامن (شکل زیر) را در اختیار گروه‌ها قرار دهید و درباره‌ی اینکه چگونه از الگو برای دوختن لباس استفاده می‌شود توضیح دهید. همچنین، درباره‌ی اینکه چه اندازه‌هایی برای ترسیم الگوی دامن موردنظر لازم است با بچه‌ها بحث کنید و سپس شیوه‌ی صحیح اندازه‌گیری دور کمر و بلندی قد دامن را به آن‌ها آموزش دهید.

۳ پس از آن، هر دانش‌آموز اندازه‌های لازم هم‌گروهی خود را با متر خیاطی می‌گیرد و محاسبات لازم را برای ترسیم الگو انجام می‌دهد. اندازه‌ها در جدول اندازه‌ها نوشته می‌شوند.

۴ کاغذ برش و خط‌کش در اختیار گروه‌ها قرار دهید (همان گروه‌های جلسه‌ی قبل).

۵ روش ترسیم یک الگوی دامن کلوش با استفاده از اندازه‌های اندازه‌گیری شده را توضیح دهید.

۶ هر دانش‌آموز، با توجه به اندازه‌هایی که هم‌گروهی‌اش در جلسه‌ی قبل از او گرفته است، الگویی با اندازه‌های واقعی رسم می‌کند. این کار با همکاری و نظارت عضو دیگر گروه صورت می‌گیرد.

۷ دانش‌آموزان الگوی کمر دامن را نیز رسم می‌کنند. این الگو به شکل یک مستطیل است که عرض آن کلفتی کمر دامن و طول آن به اندازه‌ی دور کمر است.

۸ دانش‌آموزان الگوها را می‌برند، نام خود را روی آن‌ها

جدول اندازه‌ها

نام و نام خانوادگی	اندازه (سانتی متر)
دور کمر	
قد دامن	

مطالعات اجتماعی ششم) و زیبایی‌شناسی (درس هنر) را به بحث بگذارید و با کمک خود دانش‌آموزان آموزش دهید. حتی اگر جنس پارچه‌ی دانش‌آموزی نامناسب بود، یا رنگ بخش‌های مختلف دامن او با هم جور نبود، بگذارید خود دانش‌آموز به این موضوع برسد. در طراحی تدریس تلفیقی مناسب موقعیت‌هایی واقعی ایجاد می‌شود که در آن‌ها دانش‌آموزان مفاهیم اجتماعی را بهتر درک کنند و برایشان درونی شود. همچنین، اگر موقعیتی فراهم سازید که ناچار باشند از دانش پیشین خود استفاده کنند، هم بر آن دانش بازتاب خواهند داشت، هم آن را عمیق‌تر یاد خواهند گرفت، و هم مهارت استفاده از دانش و حل مسئله (سطح کاربرد) را تمرین خواهند کرد.

منابع

۱. حسن ملکی، رویکرد تلفیقی به برنامه‌ی درسی. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. ۱۳۸۲.

سخن آخر

در فعالیت «دامن نو» موقعیتی فراهم می‌شود که شما بتوانید درس‌های مربوط به مطالعات اجتماعی، هنر و کار و فناوری را در عمل تدریس کنید. برای نمونه، دانش‌آموزان در عمل باید نکاتی را که در کار گروهی رعایت شود تجربه کنند. اگر در گروهی مشکلی پیش آمد، شما می‌توانید آن چالش را به بحث کلاسی بگذارید تا نکات و موضوعاتی که در درس باید فراگیرند، توسط خود دانش‌آموزان مطرح شوند. برای نمونه‌ای دیگر، انتخاب نوع پارچه، مقدار آن، رنگ آن و رنگ سایر بخش‌های دامن (یعنی نخ دوخت، دکمه و زیپ) همگی نیازمند تصمیم‌گیری است. خوب است پیش از اجرای فعالیت با والدین دانش‌آموزان هماهنگ کنید که این کار را کاملاً به عهده‌ی خود دانش‌آموز بگذارند. شما در اجرای فعالیت زمانی را به بررسی پارچه‌ها و دیگر اجزای دامن‌های تک‌تک دانش‌آموزان کلاس اختصاص دهید و در بحث کلاسی، اصول تصمیم‌گیری (درس

غلبه بر مشکلات کلاس درس تربیت بدنی

اداره‌ی کلاس تربیت بدنی یکی از مسئولیت‌های عمده‌ی معلمان این درس است. چون درس تربیت بدنی بر خلاف سایر درس‌ها در فضایی باز برگزار می‌شود، پس برای تدریس این درس باید از روش‌های کلاس‌داری ویژه‌ی فضاهای باز استفاده کرد. لذت‌بخشی، شادی آفرینی، تخلیه‌ی انرژی، جنبش‌پذیری، تنوع رفتاری و شلوغی دانش‌آموزان از ویژگی‌های ساعات درس تربیت بدنی هستند که اداره‌ی کلاس‌های تربیت بدنی را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کنند. با این حال، روش‌هایی وجود دارند که معلمان می‌توانند در جهت هر چه بهتر اداره کردن کلاس‌ها و بالا بردن کیفیت تدریس از آن‌ها استفاده کنند.



خارج شود. البته برخی از قوانین و مقررات رانیز باید خود معلم تعیین کند.

باید بدانیم، قوانین کلاس فقط برای حفظ نظم نیست، بلکه در ایمنی دانش‌آموزان نیز اثر بسزایی دارد.

نظم و انضباط

اولین نکته‌ی کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه‌ی درسی است. هر اندازه برنامه بتواند شاگردان بیشتری را فعال کند، موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای پایداری نظم و انضباط در کلاس است. بی‌کار ماندن دانش‌آموزان به مزاحمت و اخلاص در کار معلم منجر می‌شود و وقفه‌ی طولانی و انتظار دانش‌آموزان هم به نظم کلاس آسیب می‌زند. به هر حال، مشکلات انضباطی همیشه در کلاس وجود دارند. اما محیط یاددهی - یادگیری کنترل شده با طراحی آموزشی مناسب، به هدف رشد عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان و همچنین حضور معلم در صحنه‌ی فعالیت ورزشی برای برقراری نظم کلاسی مفید است.

زمان‌بندی

معلم باید مانع از اتلاف وقت، به‌ویژه در ابتدا

با قدرت، موقعیت خود را را تثبیت کند و با شناخت درست از محیط آموزشی، کلاس را به بهترین شیوه سازمان‌دهی و مدیریت کند. معلم می‌تواند یک یا دو جلسه‌ی اول هر کلاس را برای سازمان‌دهی فعالیت‌های آموزشی صرف کند. در سازمان‌دهی، مواردی مثل گروه‌بندی دانش‌آموزان، وضع قوانین و مقررات، نحوه‌ی توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه‌ها، اداره‌ی کلاس، نحوه‌ی ارتباط معلم و شاگرد، چگونگی سنجش، معافیت ورزشی و موارد دیگر در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین می‌شوند. در ادامه، به برخی از این متغیرها پرداخته می‌شود.

قوانین و مقررات

برای حفظ نظم و کنترل، وضع قوانین و مقررات کلاسی ضروری است. معلم پس از بررسی محیط آموزشی و وسایل موجود، با مشورت شاگردان، مقرراتی در مورد تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، زمان استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، رفت‌وآمد در محیط بازی، توزیع و تحویل وسایل، دآوری، سرگروه، حفظ ایمنی، بهداشت و غیره وضع می‌کند. باید توجه داشت که اعتبار هر قانون کلاسی به امکان رعایت آن در کلاس و به‌ویژه امکان برخورد سریع با رفتارهایی بستگی دارد که موجب می‌شوند کنترل کلاس از دست معلم

دو عامل اساسی که به اداره کردن هر چه بهتر کلاس تربیت بدنی کمک می‌کنند، عبارت‌اند از: ۱. سازمان‌دهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های دانش‌آموزان. ۲. حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب الگوی آموزشی مناسب با توجه به شرایط موجود. معلمان براساس تجربه و ویژگی‌های شخصی از روش‌های متفاوتی برای مدیریت کلاس استفاده می‌کنند. برخی با سخت‌گیری و جدیت بیش از حد، انگیزه و شادابی و نشاط لازم را از کلاس‌ها می‌گیرند و برخی با آزاد گذاشتن بیش از حد دانش‌آموزان، در عمل کنترل کلاس را از دست می‌دهند. امروزه رابطه‌ی «معلم - شاگرد - موقعیت» تعیین‌کننده‌ی نوع مدیریت کلاس است. در اداره‌ی کلاس‌های تربیت بدنی، روش معلم‌محوری مطلق یا شاگردمحوری محض، بدون توجه به موقعیت و شرایط محیطی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، کمک زیادی به اداره‌ی کلاس نمی‌کند. به نظر می‌رسد استفاده از روش بینابینی بسیار مؤثرتر است. دانش‌آموزان هر پایه از نظر سنی، بلوغ اجتماعی، آمادگی و ویژگی‌های شخصیتی با هم تفاوت دارند و نمی‌توان نسخه‌ی رفتاری خاصی را برای همه‌ی آنان تجویز کرد. معلم در کلاس نه باید شأن و منزلت خود را تا سطح شاگردان پایین بیاورد و نه چندان خشک و تلخ رفتار کند، بلکه باید بتواند با برقراری ارتباط دقیق، صمیمانه، جدی و



خصوص سرگروه این است که او نباید در انتخاب افراد گروه دخالت کند؛ چون این کار باعث دلسردی برخی از دانش‌آموزان خواهد شد.

استفاده از کل فضای آموزشی

معلم باید راه‌هایی را به کار برد که از کل فضای آموزشی موجود به بهترین شکل استفاده شود. این تدبیر به همراه وجود سرگروه در گروه‌ها معلم را قادر می‌کند گروه‌ها را در فضای مشخص شده به گردش درآورد و بر کار آن‌ها به‌طور مؤثر نظارت کند.

کنترل و جابه‌جایی وسایل

یکی بخش مهم در مدیریت کلاس تربیت‌بدنی، کنترل و جابه‌جایی وسایل ورزشی است که اگر به درستی انجام نشود، بی‌نظمی را در کلاس موجب خواهد شد. بهتر است در هر یک از جلسات درس یکی از شاگردان این کار را برعهده بگیرد. قبل از شروع درس باید ابزار لازم آماده شود تا وقت آموزش تلف نشود.

ثبات وضعیت دانش‌آموزان

ثبات سوابق و گزارش‌های دقیق و هدف‌دار برای آموزش و مدیریت کارآمد در کلاس بسیار مفید است. این سوابق شامل اطلاعات اساسی مربوط به بهداشت و سلامتی دانش‌آموز، حضور در کلاس، وضعیت فرد در کلاس درس، گزارش‌های روزانه در مورد حوادث و ابزار و لوازم ورزشی است. وجود سوابق، ضمن کمک به ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان و محتوای برنامه، می‌تواند در زمان حال و آینده نیز استفاده شود.

منابع

۱. گروه مؤلفان (۱۳۸۹). کتاب معلم تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی. اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی. چاپ اول.
۲. ضرغامی، مهدی؛ صالحی، کی‌کاووس؛ داودی، بابک (۱۳۹۳). روش‌های آموزش و تدریس تربیت‌بدنی. انتشارات علم و حرکت. چاپ اول.



و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی است. همه‌ی دانش‌آموزان باید با معنی و مفهوم سوت به‌عنوان علامت توقف و ایستادن جدی، نگاه کردن و گوش دادن به صحبت‌های معلم یا داور، و شروع حرکت یا فعالیت آشنا شوند. سوت وسیله‌ای ایمنی و بازخوردی است که می‌تواند از بروز رفتارهای نامناسب شاگردان بکاهد، اما استفاده‌ی بیش از اندازه از آن تأثیرش را کم خواهد کرد.

گروه‌بندی دانش‌آموزان

گروه‌بندی دانش‌آموزان یکی از راه‌های آسان و رایج در مدیریت کلاس است. روش‌های متنوعی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان وجود دارد. آنچه در این‌باره در کلاس درس تربیت‌بدنی حائز اهمیت است، توجه به امکانات و تجهیزات و فضای آموزشی در اختیار، سطح مهارت، و وزن و قد دانش‌آموزان است. البته متناسب با نوع هر فعالیت می‌توان هماهنگی و ناهماهنگی گروه‌ها را تغییر داد. بهتر است هر گروه یک سرگروه هم داشته باشد تا دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیری را تمرین کنند. اگر معلم بتواند سرگروه را با مشارکت دانش‌آموزان انتخاب کند، تعادل در گروه‌ها و نظم در کلاس حفظ می‌شود. نکته‌ی مهم در

و انتهای کلاس، شود. اگر قوانین و مقررات کلاس در اولین جلسه به خوبی تعیین شوند، از سردرگمی و تداخل فعالیت‌ها جلوگیری خواهد شد. به‌طور کلی، برای موضوع و محتوای اصلی (غالباً به وسیله‌ی بازی) زمان بیشتری نیاز است و برای شروع (سازمان‌دهی و گرم کردن) و پایان کلاس (بازگشت به حالت اولیه) باید زمان کمتری صرف شود.

نظارت و سرپرستی

نظارت و سرپرستی معلم در برقراری نظم کلاس نقش مهمی دارد. رها کردن دانش‌آموزان به حال خود، احتمال بروز آسیب‌های بدنی و مشکلات انضباطی و همچنین لذت نبردن از بازی را در پی دارد. معلمان باید با دوراندیشی و پیش‌بینی رفتارهای احتمالی شاگردان، خود را برای مواجهه با محیط یادگیری آماده کنند و بر رفتارهای دانش‌آموزان کنترل و نظارت داشته باشند.

استفاده از سوت ورزشی

سوت زدن یکی از رفتارهای غیرکلامی رایج



لازم نیست اعدامش کنید!



عصر آن روز، برگه‌ی امتحانی را جلویمان گذاشتیم و شروع کردیم به جواب دادن به تک‌تک سؤال‌ها. پسر هم هر سؤال را با من و من می‌خواندم و بعد از اینکه من برایش توضیح می‌دادم سؤال چه می‌خواهد، جواب را می‌گفت. حتی یک سؤال هم نبود که جوابش را نداند. فکر کردم قبل از آمدن من به خانه تمرین کرده و درس را خوانده است.



دو هفته بعد



با معلم علوم هماهنگ کردم. به او گفتم: چون لازمه بعضی درس‌ها تلفیق بشن و نکات دستوری فارسی هم به بچه‌ها تفهیم بشه، بعد از اینکه سؤال‌های امتحان بعدیش رو طرح کرد، برگه‌اش رو به من بده تا منم از لحاظ دیکته، دستور و نگارش، سؤال‌ها رو ویرایش کنم.



مامان خانم، بفرما! امتحان علوم پسر ت رو ببین. حظ کن چه کردم!

همون دو سؤال که شما نفهمیده بودید منظور شون چیه، به من کمک کردند متوجه بشم، همکارم گاهی سؤال‌ها رو از لحاظ نگارشی غلط می‌نویسه و در واقع، بچه‌ها نمی‌تونند بفهمند معلم تو سؤال از اون‌ها چی خواسته. این مشکل بچه‌ها نیست، بلکه معلم باید سؤال‌ها رو روان و مطابق زبان بچه‌های ششم ابتدایی بنویسه.



اما شما خانم! لطفاً سؤال‌ها رو برای پسر تون توضیح ندید و خواسته‌ی سؤال رو به بچه نگید. شما با این کار نمی‌ذارید پسر تون خودش درک کنه معلم چی خواسته.

یعنی واقعاً من مقصرم!

دقت کنید، شما چون زبون بچه رو می‌دونید، به همون زبون براش شرح می‌دید. یعنی اونو از درک صورت مسئله معاف می‌کنید. حالا اگر صورت مسئله رو معلمی هم طراحی کرده باشه که نگارش و قدرت بیان چندانی نداره، بچه‌ی بیچاره نمی‌تونه بفهمه سؤال ازش چی خواسته. چون شما هم نیستید که براش توضیح بدید، اون طفلک هر چقدرم درس رو بلد باشه، نمی‌تونه به سؤال جواب بده.

معلم فارسی درست می‌گفت. من زبان درک و فهم خودم را دارم، بچه هم زبان خودش و معلم علوم هم همین‌طور. ما تنها باید به تعریف‌های مشترک از خواسته‌هایمان برسیم. همین که بچه مفهوم را درک کند، درباره‌ی آن می‌اندیشد و به جواب صحیح می‌رسد.

وظیفه و تکلیف من یا معلم این است که قدرت درک و تفکر دانش‌آموز را تقویت کنیم، نه اینکه خواسته‌مان را به زبان خودمان به او دیکته کنیم و جواب از قبل تعیین‌شده‌ی خودمان را بخواهیم.

پس لطفاً اولاً معلم‌ها سؤال‌ها رو به فارسی روان و با نگارش درست بنویسند و بعد هم ما اولیا بگذاریم بچه سؤال را چند بار بخواند و خودش بفهمد باید چه کار کند.



خُبش، لازم نیست اعدا می‌کنید
خُبش، لازم نیست، اعدا می‌کنه

خانم دکتر سجادیه

در بهمن ماه سال ۱۳۵۵ شمسی در اصفهان متولد شده است. دکترایش را از دانشگاه تهران گرفته و اکنون استادیار فلسفه‌ی تعلیم و تربیت دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است. او همچنین یکی از اعضای شورای پژوهشی پژوهشکده‌ی برنامه‌ریزی درسی و نوآوری‌های آموزشی محسوب می‌شود.

کتاب‌های تألیفی

- «رویکردها و روش‌های پژوهش در فلسفه تعلیم و تربیت». خسرو باقری نوع‌پرست، نرگس سادات سجادیه و طیبیه توسلی. وزارت علوم تحقیقات و فناوری، ۱۳۸۹.
- «تبارشناسی و تعلیم و تربیت». سجادیه، نرگس سادات. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۴.
- «رویکردهای نوین در تربیت اخلاقی». سجادیه، نرگس سادات. تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۹۴.

کتاب‌های ترجمه شده

- «فرهنگ‌های برنامه درسی (نظریه‌ها)». محمود مهر محمدی، نرگس سادات سجادیه، زهرا نیکنام، آمنه احمدی، لطفعلی عابدی و مرجان میرشمشیری. انتشارات سمت، ۱۳۸۹.
- «مدرسه و تربیت اخلاقی (تربیت اخلاقی در نظام تربیت رسمی چند کشور جهان)». طیبیه امام جمعه کاشان، مهین چناری، محمد حسینی، اکرم دهباشی، علی زرافشان، نرگس سادات سجادیه، سعید ضرغامی، یحیی قائدی و زهرا نیکنام. مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان، ۱۳۹۱.

گفت‌وگو با دکتر نرگس سجادیه، عضو هیئت علمی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

لِیْکِیْ نِه، تَرْبِیت!

بچه‌ها را در دوره‌ی ابتدایی چگونه تربیت کنیم که ۱۰ یا ۱۵ سال دیگر، علاوه بر اینکه به استقلال کامل در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی برسند، نقش فعال و کنشگری در توسعه و رشد کشور ایفا کنند؟ این بار پای صحبت خانم دکتر نرگس سجادیه، استادیار فلسفه‌ی تعلیم و تربیت و عضو هیئت علمی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران نشستیم. او معتقد است: «تربیت، تعاملی به مفهوم واقعی است و کودک فرد کنشگری است که با محدودیت‌هایی روبه‌روست. البته از توانمندی‌ها تخیل و خیال‌پردازی هم برخوردار است». دکتر سجادیه می‌گوید: «از جمله موضوع‌هایی که امروز در مدرسه‌ها مطرح‌اند، موضوع آزادی و مسئولیت است. وقتی هدف ما تربیت بچه‌هاست، باید خودمان آرام آرام کنار برویم و بگذاریم نتیجه‌ی اعمال بچه‌ها به خودشان برگردد. معلمان دوره‌ی ابتدایی باید کنجکاوی، پرسش‌ها و حقیقت‌جویی بچه‌ها را به رسمیت بشناسند و با طرح کلیشه‌ای مسائل، خیال‌پردازی‌های بچه‌ها را مسدود نکنند...»

مشروح گفت‌وگو با خانم دکتر سجادیه را در ادامه می‌خوانید.

● به نظر شما، معلم دوره‌ی ابتدایی چه کند تا بچه‌ها هم به استقلال برسند و هم بتوانند در رشد و توسعه‌ی کشور و جامعه مفید باشند؟

ابتدا می‌خواهم از آسیب‌شناسی وضع موجود شروع کنم و بعد بدانجا برسم که چکار باید بکنیم. فکر می‌کنم، همان‌طور که شما در ابتدای صحبت‌هایتان گفتید، امروزه بچه‌های ما از لحاظ دانشی خیلی خوب هستند و می‌توانند اطلاعات را روی برگ کاغذ بیاورند. ولی روی پای خودشان و مستقل نیستند، مسئولیت قبول نمی‌کنند و مسائلی از این قبیل. فکر می‌کنم این قضیه علت‌های چندگانه‌ای دارد که ابتدا باید درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم و بعد وارد این قضیه شویم که کدام‌یک از علت‌ها را می‌توانیم دستکاری کنیم.

بخشی از ماجرا فراتر از مدرسه است. یعنی ساختار اجتماعی جامعه‌ی ما تحت تأثیر ساختار خانوادگی ما تغییر حالت داده است. ما در گذشته با خانواده‌های پرجمعیتی مواجه بودیم که همین پرجمعیت بودن فرصت‌هایی را پیش روی بچه‌ها قرار می‌داد. از جمله‌ی آن فرصت‌ها می‌توان فرصت تعامل با هم‌سالان را نام برد. فرصت تعامل باعث تقویت بچه‌ها می‌شد. هم‌سالانی که خواهر و برادر بودند یا حتی هم‌سالان و هم‌بازی‌های کوچکی که با هم مشغول بازی می‌شدند، در

این تعامل، آن‌ها دفاع از حقوق خود، گذشت، گفت‌وگو و چانه‌زنی و اینکه در چه مواردی کوتاه بیایند را می‌آموختند. این تعاملات فرد را تقویت می‌کرد. امروزه با خانواده‌های هسته‌ای شامل پدر، مادر و فرزند روبه‌رو هستیم و تعاملی که فرد با هم‌سالان خود دارد، به کمترین حد خود رسیده است.

فرصت دیگری که در خانواده‌های بزرگ و پرجمعیت وجود داشت، به توجه برمی‌گردد. توجهی که کودک از محیط اطرافش می‌گرفت، توجه افراطی نبود. به همین دلیل مجبور می‌شد بسیاری از کارهایش را به تنهایی انجام بدهد. چون تا بچه مرحله‌ای از رشد و بزرگ شدن را سپری می‌کرد، فرزند بعدی به دنیا می‌آمد که به توجه بیشتری نیاز داشت و به‌طور طبیعی، توجه پدر و مادر به رفع نیازهای اولیه‌ی کودک تازه به دنیا آمده معطوف می‌شد. بنابراین کودک قبلی غذا خوردن را خودش یاد می‌گرفت. امروزه در خانواده‌های تک‌فرزند یا کم‌فرزند شاهد توجه افراطی ناخودآگاه به بچه‌ها هستیم. پدر و مادر هم فکر می‌کنند که مهم‌ترین کارشان توجه بیش از حد به فرزندشان است. این موضوع باعث می‌شود که برخی از بچه‌ها حتی در سن ۹-۸ سالگی نمی‌توانند به تنهایی غذا بخورند.

بحث دیگری که در باب خانواده‌های پرجمعیت و خانواده‌های کم‌جمعیت وجود دارد، وضعیت مالی است. ممکن است خانواده‌ی پرجمعیت از لحاظ مالی تحت فشار باشد و رفاه نداشته باشد، اما همین شرایط ناخودآگاه کودک را مجبور می‌کند برای رفع بخشی از نیازهای مالی خودش وارد عرصه‌ی حرفه و کار شود، مسئولیت‌هایی را قبول کند و مسئولیت‌های جدی را بپذیرد. تمام این موارد کودک را آرام آرام برای وارد شدن به عرصه‌ی جدی زندگی آماده می‌کردند. امروزه می‌بینید به واسطه‌ی رفاهی که وجود دارد، یا به سبب محبت‌زدگی افراطی که در خانواده‌ها به بچه‌ها اعمال می‌شود، می‌بینیم انگاره‌ی «کودک محصل» در مقابل «کودک کارگر» قرار می‌گیرد. گویی کار کردن کودک عار است و کودک فقط باید درس بخواند. کم‌کم خود این قضیه باعث می‌شود که بچه‌ها از کودکی تمرین مسئولیت نداشته باشند و این تمرین‌ها را انجام ندهند. بنابراین بخشی از وضعیت فعلی که با آن مواجه هستیم، مثل بچه‌های بی‌مسئولیت، بچه‌هایی با اعتمادبه‌نفس پایین، بچه‌هایی با مهارت‌های اجتماعی ضعیف و بچه‌هایی با درگیری فراوان با ارزش‌های اخلاقی، ناشی از وضعیت اجتماعی ماست. بنابراین، نباید تمام این بار را روی دوش مدرسه بگذاریم و بگوییم که عملکرد مدرسه‌ها در طول سال‌های اخیر پسرفت داشته است و مقصرش را معلم و مدرسه بدانیم.

واقعاً بخشی از این اتفاق محصول وضعیت جدید و کنونی جامعه است. منتها در وضعیت موجود یک سلسله از عوامل آموزشی هم دخالت داشته‌اند. از جمله اینکه در سال‌های اخیر به واسطه‌ی رقابتی که در کنکور اتفاق افتاده است و توجهی که والدین و اولیای مدرسه

آزادی بدون مسئولیت وجود ندارد. کاری که در برخی از مدرسه‌های جدید ما اتفاق افتاده، این است که به بچه‌ها آزادی داده شده، ولی از آن‌ها مسئولیتی خواسته نشده است. در نتیجه کودک در دنیایی فانتزی رشد می‌کند و احساس می‌کند می‌تواند هر کاری که بخواهد، انجام بدهد و هیچ اتفاقی هم نیفتد.

به عرصه‌ی علمی بچه‌ها کرده‌اند، اساساً حوزه‌ی تربیت اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و دینی بچه‌ها را وا نهاده‌ایم. اگر هم درس و کتاب دینی در مدرسه‌ها داشته‌ایم، فقط خوانده می‌شده است؛ آن هم برای امتحان نهایی و نمره گرفتن. بچه‌هایی بودند که در امتحان درس دینی نمره‌ی ۲۰ می‌گرفتند، اما به هیچ‌کدام از مطالب کتاب اعتقادی نداشتند.

ما نمی‌توانیم از نظام آموزشی امروز انتظار داشته باشیم ضعف‌های بخشی را که در ارتباط با خانواده است، جبران کند یا بارش را به دوش بکشد. اما در عین حال می‌شود این بخش را با آموزش خانواده و با هشدار دادن به والدین نسبت به توقف محبت‌زدگی افراطی شروع کرد که در مقابل آن بی‌توجهی افراطی است که در گذشته وجود داشت و کودک اصلاً به حساب نمی‌آمد. پس بخشی که مربوط به خانواده بود، با هشدار دادن به خانواده‌ها و گفتن مسائل به خانواده‌ها در مدرسه و همراه کردن خانواده‌ها با خود قابل جبران است.

در عین حال باید به خانواده‌ها هشدار بدهیم که عرصه‌ی علمی به تنهایی برای خوش‌بختی بچه‌ها کافی نیست. خانواده باید این موضوع را درک کند که اگر نمره‌ی علوم یا فیزیک بچه‌اش ۱۵ شد، دنیا به آخر نرسیده است. فرزندش بچه‌ی توانمندی است که نمره‌ی درس علومش ۱۵ است. نباید تصور کرد که همه‌ی زندگی در رشد علمی خلاصه شده است. این نگاه کاریکاتوری نسبت به رشد را مدرسه می‌تواند تا حدی در والدین تعدیل کند.

بنابراین ابتدا می‌باید حرکتی اجتماعی اتفاق بیفتد و خانواده‌ها کمی از آن فضا خارج شوند تا راه برای مدرسه باز شود و بتواند کارها و اقداماتی انجام دهد.

● اگر راه برای مدرسه باز شد و فضایی برای انجام کار فراهم شد، آن وقت مدرسه باید چه کارهایی انجام دهد تا فضای بهتری را به وجود آورد؟

یکی از کارهایی که امروزه در مدرسه‌های ما خیلی به آن نمی‌پردازند، بحث آزادی و مسئولیت است که از همان انگاره‌های ما نسبت به کودکی می‌آید. درواقع ما بچه‌ها را تربیت نمی‌کنیم، بلکه در حال لگّی بچه‌ها هستیم. این اشتباه بزرگی است که در مدرسه‌های ما رُخ داده است. ما آرام آرام باید تغییر جایگاه بدهیم. لگّی یعنی انجام

وظیفه فقط در حد برطرف کردن نیازهای اولیه و خود را بین بچه و نتایج اعمالش سپر کردن. یعنی هر آنچه را که بچه می‌خواهد به او بدهیم و اجازه دهیم، هر کاری را که دوست دارد، انجام بدهد، بدون اینکه نتایج کارش به خودش برسد.

ما هنوز به بچه‌ها حتی در دوره‌ی ابتدایی و پیش از دبستان نگاه نوزادانه داریم. در حالی که می‌باید آرام آرام و به تدریج به بچه‌ها آزادی بدهیم.

البته روی دیگر این سکه مسئولیت دادن است. آزادی بدون مسئولیت وجود ندارد. کاری که در برخی از مدرسه‌های جدید ما اتفاق افتاده، این است که به بچه‌ها آزادی داده شده، ولی از آن‌ها مسئولیتی خواسته نشده است. در نتیجه کودک در دنیایی فانتزی رشد می‌کند و احساس می‌کند می‌تواند هر کاری که بخواهد، انجام بدهد و هیچ اتفاقی هم نیفتد.

● چرا هیچ اتفاقی نمی‌افتد؟

چون من سپری شده‌ام تا نتایج به خود بچه برنگردد. وقتی هدف ما تربیت بچه‌هاست، باید آرام آرام کنار برویم و بگذاریم نتایج اعمال بچه‌ها به خودشان برگردد. چه اشکالی دارد که یک بار نمره‌ی مستمر تأثیر واقعی خودش را بر نمره‌ی پایانی بگذارد؟ هیچ اشکالی ندارد. با این حرکت که آینده‌ی کودک در خطر جدی قرار نمی‌گیرد. یا حتی اگر آینده‌ی او هم در خطر قرار بگیرد، شما با سپر بلا شدن، چیز دیگری را در خطر قرار می‌دهید و آن هم حس مسئولیت‌پذیری کودک است. مثلاً بچه‌ای شیشه‌ای را شکست. یک قاعده این است که اصلاً توپ و آزادی به بچه ندهیم و به او امر و نهی کنیم و بگوییم: نه نمی‌شود با توپ بازی کنی. باید بروی گوشه‌ای بنشین. این رفتار بچه‌ها را به انفعال می‌کشاند. چنین کودکی بعدها اصلاً جرئت کنشگری نخواهد داشت. راه‌حل دیگر این است که به بچه آزادی مطلق بدهیم و تمام فشارها را خودمان تحمل کنیم. خسارت‌ها را بپردازیم و شیشه‌های شکسته را تعمیر کنیم.

راه‌حل میانه این است که آزادی همراه با مسئولیت داده شود. حالا که شیشه را شکستی، باید جبران کنی. چه کاری برای جبران شکستن شیشه می‌توانی انجام بدهی؟ آیا من می‌توانم کودک دبستانی را که شیشه را شکسته است، با خودم همراه کنم؟ بله می‌توانیم یا یکدیگر برویم و شیشه‌ی شکسته را بخریم و بعداً از پول هفتگی‌اش هزینه‌ی شیشه را کم کنیم تا کم پول شیشه را بپردازد. با این کار کودک متوجه می‌شود که شکسته شدن شیشه یک اتفاق است که امکان دارد هنگام بازی هر بچه‌ای رخ بدهد. اما حالا باید مسئولیت شکسته شدن شیشه را در حد خودش قبول کند.

پس یکی از کارهایی که باید در مدرسه‌ی ابتدایی انجام بدهیم، تغییر انگاره از «لگّی» به «مربّیگری» است. یعنی معلمان باید خودشان را از حد فاصل کودک با محیط واقعی خارج کنند و پنجره‌هایی برای آشنایی بچه‌ها با محیط واقعی زندگی به وجود آورند. باید بچه‌ها



اگر همیشه بخواهم کودک طبق ایده آل من رفتار کند، خودش را کنار می کشد و درگیر مسائل نمی شود. اگر قصد من این است که کودک جرئت پیدا کند و برای انجام مسائل پیش قدم شود و جلو بیاید، باید نگاهم واقع گرایانه باشد و از ایده آل گرایی فاصله بگیرم. مسئله دیگری که می تواند در استقلال کودکان تأثیر بگذارد، بحث همکاری بین بچه ها است. هرچه امور در دوره ابتدایی به صورت فردی عمل شوند، چون توانمندی فردی بچه ها خیلی کم است، آن ها برای انجام کارهایشان به پدر و مادر مراجعه می کنند. در حالی که اگر خودشان با یکدیگر همکاری داشته باشند، ممکن است توانمندی هایشان به ظهور برسد.

بحث دیگر درباره ی استقلال، تحلیل کلیشه های ماست که با آرمان گرایی تفاوت دارد. ممکن است حتی شما آرمان گرایی نداشته باشید، ولی به دنبال آن باشید که کلیشه ی خودتان را بر کودک تحمیل کنید.

به نظر می رسد معلمان ابتدایی ما باید توان خودسانسوری داشته باشند. یعنی هرچه را که بلد هستند، خیلی سریع به زبان نیاورند. سریعاً کلیشه هایشان را مطرح نکنند. چون طرح کلیشه ها توانمندی خیال پردازی قوی بچه ها را که خیلی از بزرگسالان بالاتر است مسدود می کند و جلوی آن را می گیرد. یکی از ویژگی های معلم ابتدایی سکوت است.

یعنی همان طور که امیر کلامش است، باید بتواند سکوت کند و اجازه بدهد که بچه کمی فکر کند و راه حل پیدا کند. داشتن استقلال در

را مسئول نظافت کلاس یا پاک کردن تخته ی کلاس یا مراقبت از بچه های کوچک تر کنیم. می توانیم اتفاقی را که در خانواده های بزرگ تر و پرجمعیت می افتاد، در مدرسه شبیه سازی کنیم و آن ها را مسئول بچه های کوچک تر از خودشان قرار دهیم یا مسئول تغذیه ی بچه های کوچک تر کنیم. در کلاس های چندپایه این امکان فراهم است. ما می توانیم این فرصت ها را برای کلاس های تک پایه نیز ایجاد کنیم تا رابطه ها معنادار شوند.

تربیت افراد یادگیرنده ی مادام العمر

ما اگر می خواهیم افرادی را تربیت کنیم که برای رشد و توسعه ی کشور متناسب باشند، باید یادگیرنده های مداوم تربیت کنیم، تا هر فردی یک یادگیرنده ی مداوم باشد. به نظرم برای جامعه ای که می خواهد همواره رو به جلو باشد و حالت پویا داشته باشد، این یک نیاز است. معلم باید بچه ها را طوری تربیت کند که به یادگیرندگان مداوم تبدیل شوند.

تبدیل شدن به یادگیرنده ی مداوم به مقدمه هایی نیاز دارد. یکی از آن ها همان استقلال است که با دادن مسئولیت به بچه ها، بخشی از آن تأمین می شود.

بخش دیگری که می تواند آن استقلال را فراهم کند، واقع گرایی معلم است. معلم های ما به نوعی ایده آل گرایی مبتلا هستند. ایده آل گرایی به این مفهوم که آرمان گرا هستند و می خواهند بچه ها حتماً نمره ی ۲۰ بگیرند، یا حتماً مسئله را درست حل کنند، و یا کاردستی را به همان شکل اصلی بسازند. در حالی که در دوره ی ابتدایی نیازمند معلمانی هستیم که تا حدی از ایده آل گرایی فاصله گرفته باشند. چون هنوز توانمندی بچه ها در حال رشد است و امکان دارد نتوانند آن طور که دل من می خواهد، کاردستی خود را بسازند.

معلم نباید کودک را مانند بزرگسال در نظر بگیرد و مانند بزرگسالان از او انتظار داشته باشد. اگر این اتفاق بیفتد، چنان ترسی وجود کودک را فرا خواهد گرفت که جرئتش را از دست خواهد داد و هیچ گاه نخواهد توانست به ایده آل مورد نظر من برسد.

معلم نباید کودک را مانند بزرگسال در نظر بگیرد و مانند بزرگسالان از او انتظار داشته باشد. اگر این اتفاق بیفتد، چنان ترسی وجود کودک را فرا خواهد گرفت که جرئتش را از دست خواهد داد و هیچ گاه نخواهد توانست به ایده آل مورد نظر من برسد

را به رسمیت بشناسید، می‌توانید به بچه بگویید: من هم نمی‌دانم. می‌توانیم روی این موضوع تحقیق کنیم و از دیگران پرسیم. برای معلم باید رسیدن دانش آموز به حقیقت مهم باشد؛ حتی اگر زیر سؤال بردن کتاب درسی باشد. چون قیمت حقیقت خیلی بالاتر است. اگر معلم‌های ما پرسش‌های بچه‌ها را به رسمیت بشناسند، با آن‌ها همراهی کنند، فرایند دستیابی به پاسخ را به بچه‌ها نشان بدهند، و آن‌ها را در این مسیر یاری کنند، حقیقت معنایی واقعی برای بچه‌ها پیدا می‌کند و آن‌ها قیمت حقیقت را می‌فهمند.

بنابراین یکی از کارهای معلمان ابتدایی، به رسمیت شناختن کنجکاوی، پرسش‌ها و حقیقت‌جویی بچه‌ها در کودکی است. در نهایت می‌خواهیم از توانمندی خیال‌ورزی و تخیل بچه‌ها بگوییم که برای هر یادگیرنده‌ی مداوم در عصر توسعه خیلی اهمیت دارد. در عصر توسعه لازم است که افراد از کلیشه‌ها فراتر بروند و به این منظور به قوه‌ی تخیل بالا نیاز دارند.

گل قوه‌ی تخیل دوران دبستان و پیش از دبستان است. هر چه بچه‌ها با ساختارهای رسمی بیشتر انس بگیرند، کم‌کم قوه‌ی تخیل در محاق قرار می‌گیرد. بنابراین، معلم دبستان باید مجموعه‌فعالیت‌هایی انجام بدهد تا تخیل و خلاقیت بچه‌ها ظهور و بروز پیدا کند. منظور خلاقیت در عرصه‌های مختلف است و اصلاً قصد محدود کردن خلاقیت به نقاشی نیست. ما حتی در تربیت اخلاقی چیزی تحت عنوان «تخیل اخلاقی» داریم.



گرو توان تحمل ابهام است. بچه‌های ما توان تحمل ابهام را ندارند. یا پدر، یا مادر یا پاسخ‌نامه کلید پایان است. در زمان ما این‌گونه نبود. زمانی که ما پاسخ سؤالی را بلد نبودیم، باید کمی صبر می‌کردیم. دو سه روزی را برای پیدا کردن جواب وقت صرف می‌کردیم و از دیگران می‌پرسیدیم. در نهایت وقتی به جواب نمی‌رسیدیم و به معلم می‌گفتیم، معلم به ما می‌گفت: یک راهنمایی کوچک می‌کنم، بروید و دوباره روی مسئله فکر کنید. ولی بچه‌های امروز سریع پاسخ‌نامه‌ها را جلوی روی خود قرار می‌دهند و اصلاً برای حل مسئله‌ها تلاش نمی‌کنند و هیچ ابهامی را هم تحمل نمی‌کنند.

اما یادگیرنده‌ی مداوم باید توان و تحمل ابهام داشته باشد. علاوه بر اینکه استقلال دارد، باید بتواند در خودش ابهام را نگه دارد و ابهام را بپذیرد و درباره‌اش فکر کند. بچه نباید از ابهام بترسد، بلکه باید جرئت کند خود را در ابهام بیندازد.

تحمل ابهام لازم است و معلمی که بخواهد دانش‌آموزش تحمل ابهام داشته باشد، باید سکوت بجا داشته باشد. بحث دیگری که در زمینه‌ی یادگیرنده‌ی مداوم بودن محوری است، «حقیقت‌جویی» است که به نظر می‌رسد در بچه‌های ما خیلی ضعیف می‌شود. حقیقت خیلی فراتر از خواسته‌های ماست. امروزه می‌بینیم که حقیقت به پای خواسته‌های ما ذبح می‌شود. ما خیلی راحت برای پیروزی‌هایمان حقیقت را استحاله می‌کنیم. این اتفاقی است که از کودکی درون بچه‌ها رخ می‌دهد و فکر می‌کنم معلمان ابتدایی خیلی باید حواسشان را جمع کنند. به هیچ وجه برای توجیه خود، اجتماع، والدین و حاکمیت و هر چیز دیگری، نباید از حقیقت مایه گذاشته شود. در حالی که کوتاه‌ترین دیوار ما، دیوار حقیقت است؛ خودمان را مسئول محافظت از هر جایی می‌دانیم، الا حقیقت و حقیقت را به راحتی زیر پا می‌گذاریم.

آرام آرام بچه‌ها می‌فهمند که انگار حقیقت مهم نیست و حقیقتی وجود ندارد و حقیقت تنها ملعبه‌ی دست است. یک روز حقیقت را که به نفع من است به کار می‌گیرم و روز دیگر که به ضرر من است، از آن پرهیز می‌کنم. روی حقیقت‌طلبی و کنجکاوی کودکان دبستانی نباید سرپوش گذاشته شود. اگر بخواهید کنجکاوی و حقیقت‌جویی

باید به خانواده‌ها هشدار بدهیم که عرصه‌ی علمی به تنهایی برای خوش‌بختی بچه‌ها کافی نیست. خانواده باید این موضوع را درک کند، که اگر نمره‌ی علوم یا فیزیک بچه‌اش ۱۵ شد، دنیا به آخر نرسیده است

زندگی یعنی فعالیت

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که منظور از زندگی فعال چیست؟ این موضوع درباره‌ی شما و خانواده‌تان تا چه اندازه رعایت می‌شود؟ آیا به این فکر کرده‌اید که چطور می‌توان زندگی خود و خانواده را از اینکه هست، فعال تر کرد؟ آیا معلم بودن باعث خستگی می‌شود و دیگر زمانی برای فعالیت‌های بدنی و تحرک باقی نمی‌گذارد؟ بهتر است برای یافتن پاسخ این سؤالات و احیاناً سؤالات مشابه دیگر، درک مشترکی از «زندگی فعال» به دست آوریم. این مقاله اگرچه مقاله‌ای عمومی است، اما آموزگاران گرامی بیش از هر کسر دیگری باید به توصیه‌های آن توجه کنند.

کودکان دبستانی نسبت به پدر و مادر آنها که مشغله‌های فراوانی دارند، تفاوت دارد. توانایی‌ها، علاقه‌ها و تفاوت در سنت‌های خانوادگی و فرهنگی نیز مهم هستند. زندگی فعال افراد با هم متفاوت است و موضوعی است که به شرایط هر فرد مربوط می‌شود. درباره‌ی سلامتی صحبت شد. سلامتی عبارت است از یک رفاه نسبی در ابعاد گوناگون وجودی انسان از قبیل جسمانی، روانی، اجتماعی و عاطفی. به عبارت دیگر، اگر فرد بتواند برای یک روز طوری برنامه‌ریزی کند که در پایان آن روز شرایط نسبی مفید و مثبتی را تجربه کرده باشد، می‌توان گفت به سلامتی خود کمک کرده است.

زندگی فعال عقیده‌ی جدیدی نیست، بلکه عقیده‌ای تکامل یافته است که ریشه در گذشته دارد، در حین اینکه راهی به سوی آینده نشان می‌دهد. زندگی فعال بازگشتی به اصول است؛ بازگشتی به سادگی، اعتدال و تنوع. این شیوه‌ی زندگی شادی‌ها، ارزش‌ها و فایده‌های بسیاری از انواع فعالیت‌ها را نشان می‌دهد و شامل فعالیت‌هایی است که برای انسان مفید، دلپذیر و ارضاکننده‌اند. زندگی فعال در مورد سلامتی صحبت می‌کند؛ چیزی که شما آن را انتخاب کرده‌اید. فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، به عوامل بسیاری بستگی دارند، به طوری که در فردی ۶۰ ساله، نسبت به یک فرد ۳۰ ساله، فرق دارد. همچنین، در مورد





سلامتی پایدار و مناسب، به طوری که تمامی ابعاد متصور در بحث سلامتی را دربرگیرد، تنها با انجام فعالیت‌های مناسب جسمانی میسر است. انسان موجود پیچیده‌ای است که ابعاد وجودی او به هم وابسته‌اند و انجام فعالیت‌های جسمانی زمینه‌ساز کارکرد مناسب هر بخش از بدن و ابعاد مربوط به آن است. انسان به گونه‌ای خلق شده است که اگر بخواهد سلامت زندگی کند، باید فعالیت‌های جسمانی را در تمام طول عمر سرلوحه‌ی کارهای خود قرار دهد. بنابراین: - بی‌حرکی روی سلامتی اثر مستقیم و مشخص دارد.

- در تمامی سنین، افراد فعال از نظر جسمی در مقایسه با افراد غیرفعال مشکلات کمتری دارند.

- کسانی که از زندگی با حداقل فعالیت، به زندگی با فعالیت در حد متوسط روی آورند، فایده‌های سلامتی را در خواهند یافت.

واقعاً چقدر فعالیت کافی است؟

پنج ساعت کار در خانه، ۳ ساعت و نیم باغبانی یا کار در حیاط منزل، سه ساعت قدم زدن، دو ساعت تنیس بازی کردن یا چهار ساعت بدنپتون بازی کردن، ۱ ساعت و نیم دویدن با سرعت ۱۵۰۰ متر در ۱۰ دقیقه و دو تا سه بار رفتن به خرید همه مصداق‌هایی از زندگی فعال محسوب می‌شوند. البته می‌توان چند مورد از موارد بالا را با هم تلفیق و اجرا کرد. این به شرایط کاری و انتخاب شما بستگی دارد.

به‌طور خلاصه، بهتر است هر فرد بزرگسال برای چهار تا پنج روز در هفته، به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیتی با شدت متوسط داشته باشد تا از فایده‌های زندگی فعال بهره‌مند شود.

نتایج مفید زندگی فعال هر روز به آنچه تا دیروز به دست آورده‌اید اضافه می‌شوند. این‌ها بیشتر فردی و شخصی و کمتر محسوس و هویدا هستند. اما نباید به خاطر درونی بودن تأثیر فعالیت آن را کم اهمیت

جمع می‌شوند، فرد را به قبول شرایط بی‌حرکی وادار می‌کنند.

جایگزین کردن عادات مثبت زندگی، هر چند جزئی، در هر زمان و مکان و تنها کمی اضافه‌تر از آنچه معمولاً انجام می‌دهید، تحرک و کار و فعالیت بیشتر را برای شما رقم خواهد زد.

بنابراین، به سه موضوع زیر فکر کنید و برای آن‌ها برنامه داشته باشید:

- رسیدگی به وضع موجود

در مورد بی‌حرکی خود و فعالیت‌های جایگزین مناسب که بیشتر برایتان مفید است و ارزیابی اینکه چگونه می‌توان این کارها را انجام داد و چه تغییراتی اعمال کرد، فکر کنید.

- بالا بردن بازدهی روزانه

درباره‌ی اینکه چطور در طول روز می‌توان در کارهای روزمره فعال‌تر شد، و عمل کردن به آن‌ها چقدر برای شما و محیط زندگی‌تان مفید است، بیشتر مطالعه، پرس و جو و برنامه‌ریزی کنید.

- مراقبت‌های لازم

درباره‌ی فعالیت‌هایی که قرار است انجام دهید، اطلاعات را کسب کنید و از افراد مطلع کمک بخواهید. در اجرای صحیح فعالیت‌ها دقت کنید.

پاسخ به سؤالات زیر شما را در داشتن

بپنداریم، بلکه در اصل تغییرات درونی مهم‌تر هستند و هر فردی بنا به فراخور حال خودش آن‌ها را احساس و ادراک می‌کند. شما نیز به زودی درک عمیقی از این خواهید داشت که زندگی فعال در شما چه چیزهایی را ذخیره می‌کند.

واقعاً می‌توان برای کارهایی که بعضی وسایل فناورانه‌ی امروزی، مانند ماشین‌های لباس‌شویی و خشک‌کن‌ها، ماشین‌های ظرف‌شویی، کنترل از راه دور وسایل برقی، در بازکن خودکار پارکینگ ماشین، آسانسورها و پله‌برقی‌ها انجام می‌دهند ما را از فعالیت و جنب و جوش جسمانی معمول جدا می‌سازند، جایگزین مناسب در نظر گرفت. به طور ساده، می‌توانید جدول زیر را برای خود تهیه و برای فعالیت‌های روزانه‌ی بدون تحرک خود، فعالیت جسمانی مناسب پیش‌بینی کنید:

ردیف	نوع فعالیت بی‌حرکت	فعالیت جایگزین جسمانی مناسب
۱	آسانسور	از پله بالا رفتن
۲	استفاده از وسیله‌ی نقلیه برای خرید	پیاده روی برای خرید
۳	...	

هر چند هر کدام از این فعالیت‌های بی‌حرکت به تنهایی ممکن است کوچک و کم اهمیت به نظر آیند، ولی وقتی با هم

- فعالیتهایی که بیشتر از همه به من احساس خوبی منتقل می کنند، کدام اند؟

شیوهی زندگی درست از منظر فعالیت جسمانی، داشتن تحرک جسمانی مطلوب در زندگی روزمره است. باشد که با افزودن تحرک در زندگی روزمره و اجتناب از خمودگی و کسلی، جامعه ای فعال، پویا و پرنشاط داشته باشیم و با موفقیت پله های رشد و کمال را طی کنیم و الگویی برای دیگران باشیم.



منابع
۱. ویوان، اچ و هیوارد. آمادگی جسمانی پیشرفته. ترجمه ی دکتر احمد آزاد و همکاران. سمت. ۱۳۹۲.
۲. مجد آراء، علی. سلامتی و تندرستی برای همه. آوای ظهور. ۱۳۹۱.
۳. استوارت گوردون. زندگی فعال همراه با ورزش، داروی معجزه آسای سلامتی و طول عمر. ترجمه ی دکتر زاله معماری. بامداد کتاب. ۱۳۸۶.

زندگی فعال کمک می کند:
- چه کاری را بیش از بقیه دوست دارم انجام دهم؟
- کدام فعالیت جسمانی را بیشتر دوست دارم؟
- چه دلیلی وجود دارد که من زندگی فعال تری داشته باشم؟
- چه فعالیتهایی را در گذشته دوست داشتم انجام دهم ولی هرگز موقعیت آن را پیدا نکردم؟
- دیگر فعالیتهایی که اکنون به آنها علاقه مندم کدام اند؟
- بزرگ ترین مانع در سر راه فعال تر شدن من چیست؟ چگونه می توانم آن را از میان بردارم؟
- مهم ترین اهداف برنامه ام چیست؟

دستور العمل فعالیتهای بدنی و ورزش با هدف حفظ و توسعه ی سلامت در سنین گوناگون

فعالیت‌های تعادلی و کششی	فعالیت‌های مقاومتی			فعالیت‌های هوازی			سطح فعالیت	
	تکرار	شدت	نوبت (بار)	تکرار	شدت	مدت		
روزانه	سه روز در هفته	متوسط	۱	روزانه	متوسط	۶۰ دقیقه		کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ سال
روزانه	سه روز در هفته	متوسط تا شدید	۱ تا ۲	سه روز در هفته	شدید	۶۰ دقیقه		
روزانه	یک روز در هفته	سبک تا متوسط	۱	در کل هفته	سبک تا متوسط	۶۰-۱۵۰ دقیقه	غیرفعال	بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال
روزانه	دو روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	متوسط	۱۵۰-۳۰۰ دقیقه	فعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	شدید	۷۵-۱۵۰ دقیقه	خیلی فعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۳	در کل هفته	متوسط	تا ۳۰۰ دقیقه		
روزانه	دو روز در هفته	شدید	۲	در کل هفته	شدید	تا ۱۵۰ دقیقه		
روزانه	سه روز در هفته	سبک	۱	پنج روز در هفته	سبک	۱۵۰ دقیقه	غیرفعال	سالمنان بالای ۶۵ سال
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۱	پنج روز در هفته	متوسط			
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۱	سه روز در هفته	متوسط	۱۵۰-۳۰۰ دقیقه	فعال	
روزانه	۲ روز در هفته	شدید	۱	سه روز در هفته	شدید	۷۵-۱۵۰ دقیقه		



سرتان سلامت

کرد؟ در واقع، تغذیه‌ی مناسب و کامل برای انسان بالغ و به‌طور مشخص برای معلم چیست؟ خانم ناهید جلالی، از کارشناسان ارشد امور تغذیه، در مورد تغذیه‌ی درست اطلاعات کاملی به ما دادند و تأکید کردند با وجود حجم وسیع اطلاعات تغذیه‌ای که این روزها در فضاهای مجازی جابه‌جا می‌شوند، فقط به آن دسته از اطلاعات توجه شود که منبع موثق دارند.

در ادامه، از بایدها و نبایدهای تغذیه در شرایط متفاوت روحی و جسمی صحبت می‌کنیم و پس از مرور جدول عناصر غذایی مهم برای فعالیت بدن، یادداشتی در مورد ضرورت خوردن وعده‌ی صبحانه می‌خوانیم. همچنین، با تجربه‌ی یک معلم از سوءتغذیه‌ی یکی از دانش‌آموزانش و نیز راهکاری که برای رفع آن ارائه داد آشنا می‌شویم. چاشنی این پرونده هم یادداشتی طنز در مذمت استفاده از فست‌فودهاست. شما به صرف یک پرونده‌ی تغذیه‌ی سالم دعوتید. بفرمایید.

تلگرامتان را چک کنید. ببینید در کنار کانال‌ها و گروه‌هایی که مربوط به حرفه‌ی شماست، در چند کانال تغذیه و سلامت عضو شده‌اید. یکی؟ دوتا؟ سه‌تا؟ راستی دنبال چه چیزی هستیم؟ بله، تغذیه‌ی سالم. هر معلم برای تدریس، برای سروکله‌زدن با بچه‌ها و برای آموزش‌های گوناگون به دانش‌آموزان، به جسمی سالم و انرژی فراوان نیاز دارد. از طرفی با دانش‌آموزانی سروکار دارد که خوب تغذیه نمی‌کنند. اما آیا تمام اطلاعاتی که ما از این فضاها دریافت می‌کنیم معتبرند؟ آیا می‌توانیم اصول تغذیه‌ای مناسب خودمان را براساس این اطلاعات تنظیم کنیم؟

حتماً این جمله‌ها را بارها در فضای مجازی خوانده‌اید: همراه غذاهای گوشتی لبنیات نخورید. از خوردن پنیر زیاد پرهیز کنید. آب آشامیدنی آلوده است. از دستگاه‌های تصفیه‌ی آب استفاده کنید. آنچه از این جمله‌ها برمی‌آید، این است که تغذیه‌ی ما تا امروز روال صحیحی نداشته است. آیا این موضوع درست است؟ آیا به این منابع می‌شود اعتماد

قطار غذا و ایستگاه‌هایش

او گفت: «ما جایگزین‌های زیادی برای قند و شکر داریم. امروزه حتی دانشجویان آشپزی و قنادی آموزش می‌بینند به‌جای قند از شیرهای انگور، شیرهای انجیر و شیرهای خرما برای شیرینی‌پزی استفاده کنند. در ضمن، وزیر بهداشت اعلام کرده است از گیاهی به نام استویا (شیرین‌کننده‌ی گیاهی) که کالری ندارد اما شیرین‌کننده‌ی قوی و بی‌ضرر است، استفاده شود.» می‌گوییم: «وقتی انرژی‌مان کم می‌شود و خوراکی‌های شیرین می‌خوریم، یک‌دفعه سر حال می‌شویم. دلیل این موضوع چیست؟»

قند و شکر تحریک‌کننده‌اند. خوردن آن‌ها در وهله‌ی اول به شما نشاط می‌دهد، چون مغز ناگهان قند بالا و دلچسبی دریافت می‌کند. اما چون این

مشغول فعالیت هستند، فرقی ندارد. مگر مجموعه‌ای از مشاغل حساس که برنامه‌ی غذایی متفاوتی دارند.» بنابراین، ماحصل این گفت‌وگو برای معلمان و تمام افراد بزرگسال مفید خواهد بود.

قند و شکر نه؛ استویا بله

بحث ما از قنادی‌ها شروع شد. اینکه هر جا قنادی باز شود، کنار آن یک بیمارستان مجازی هم باز می‌شود. بیمارستان قلب و عروق، چاقی، بخشی از سرطان‌ها، آرتروز و ... و البته هرچقدر قنادی‌ها شلوغ‌تر باشند، بیماری‌ها هم بیشتر می‌شوند. پس باید قند و شکر را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنیم. با خنده گفتیم: «به همین راحتی نمی‌شود قند و شکر را از برنامه‌ی غذایی حذف کرد.»

خانه‌ای که واردش شدیم آرامش دلچسبی داشت. از خودم پرسیدم دلیل این آرامش چیست؟ شاید به‌خاطر فضای آن بود که با صنایع دستی ایرانی تزئین شده بود و شاید هم به‌خاطر کارهای دستی صاحب‌خانه که علاقه‌ی زیادی به هنر داشت و خانه را با هنر خود آراسته بود. و البته در خانه‌ای که مادر به تغذیه‌ی سالم اهمیت می‌دهد طبیعی است زندگی به معنی واقعی آن در جریان باشد؛ زندگی به همان معنایی که در خانه‌های مادرهایمان جاری است. خانم ناهید جلالی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌های درمانی است. قرار بود در مورد تغذیه‌ی معلمان ابتدایی با او گفت‌وگو کنیم. او گفت: «تغذیه در گروه‌های سنی متفاوت است، اما در مورد افراد بزرگسال که در مشاغل مختلف



مقدار بالا از قند به‌طور ناگهانی وارد خون می‌شود، شروع به ترشح انسولین می‌کند. قند جمع‌آوری می‌شود و در نهایت، شما بعد از نیم ساعت احساس خستگی می‌کنید. اینجاست که قند خونتان به شدت پایین آمده است و دلتان می‌خواهد دوباره خوراکی‌های شیرین بخورید. در اثر خوردن پی‌درپی قند و شکر، منافذ روده‌های ما به بعضی از درشت‌مولکول‌ها مانند گلوتن باز می‌شوند. گلوتن پروتئین گندم و جو و چاودار است. اگر درشت‌مولکول‌هایی مانند گلوتن وارد خون شوند، باعث بروز التهاب مفاصل می‌شوند که این مشکل به‌صورت آرتروز و بیماری‌های خود ایمنی خود را نشان می‌دهد.

اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ سلول‌های دفاعی بدن درشت‌مولکول‌ها را به‌عنوان میکروب فرض می‌کنند. پس به هر جایی که گلوتن می‌رود، حمله می‌کنند تا آن را حذف کنند. در نهایت باعث تورم می‌شوند. امروزه که میزان درد مفاصل به‌شدت زیاد است، توصیه می‌کنیم مصرف قند و شکر را به حداقل ممکن (در نهایت ۲۰ گرم در روز) برسانید.

سرخ کردن ممنوع

نوبت به غذاهای سرخ‌کردنی رسید. خانم جلایی گفت: «غذاهای سرخ‌کردنی را باید حذف کنیم، چون طی فرایند سرخ‌شدن، در غذا مواد سرطان‌زا ایجاد می‌شود. به‌جای آن می‌توانیم غذا را تفت بدهیم و روغنی کنیم.»

کلسترولی که نیاز دارید

چربی شیر بهترین نوع چربی است و مصرف شیر و ماست تا ۳ و نیم درصد چربی اشکالی ندارد. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند این چربی را نخورید، چون کلسترولتان را بالا می‌برد. کلسترول برای بدن لازم است و کلسترولی که از لبنیات تأمین می‌شود ضرری برای بدن ندارد. کلسترولی که از پیوه و دنبه می‌گیریم خوب نیست.

به گذشته برگردید

نمی‌توان گفت قند و شکر نخورید، نوشابه نخورید، روغن سرخ‌کردنی مصرف نکنید و تمام. باید جایگزینی برای آن‌ها ارائه

مورد نیاز فرد از غذاهای دیگر تأمین شود، این کالری مازاد است. اینکه می‌گویند میوه چاق نمی‌کند، اشتباه است. اگر بیش از کالری مورد نیازمان بخوریم، آن‌ها هم چاق‌کننده می‌شوند. برای آنکه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن تأمین شود، نیم کیلو میوه در روز کافی است. همچنین، اینکه می‌گویند چند میوه را با هم نخورید و هر روز یک نوع میوه بخورید، نادرست است.

ایستگاه‌هایی برای قطار غذا

به‌تازگی موضوعی سر زبان‌ها افتاده است که می‌گویند دوغ را با چلوکباب نخورید. این موضوع هم یکی دیگر از تفکرات اشتباهی است که میان مردم رواج یافته است. درست است که یکی از آن‌ها کلسیم و دیگری آهن دارد، اما وقتی شما آن‌ها را همراه با غذا دریافت می‌کنید، هر کدام در ایستگاه خودش پیاده می‌شود. زمانی این عناصر باهم رقابت می‌کنند که قرص کلسیم را هم‌زمان با قرص آهن بخورید. یا قرص آهن را با شیر و دوغ مصرف کنید. در غیر این صورت هیچ ایرادی ندارد.

وقتی از کوره در می‌روید

فقر کلسیم باعث تحریک‌پذیر بودن می‌شود. اینکه شما در مقابل کوچک‌ترین حرفی از کوره در می‌روید، به دلیل تحریک‌پذیری است. بعضی‌ها تحریک‌پذیر بودن و زود از کوره در رفتن افراد را به فرهنگ و شرایط جامعه‌ی او نسبت می‌دهند، اما باید بدانیم تغذیه‌ی سالم نقش بیشتری در آرامش انسان دارد.

خاک خوشمزه

خوردن برنج خام، گچ و خاک در خانم‌های باردار یا بچه‌های کوچک به دلیل کمبود آهن است. یکی از دلایل گرایش به اعتیاد هم ضعف جسمی است. این ضعف می‌تواند ناشی از فقر آهن باشد. پس

داد. البته همه‌چیز به عادت است. اگر به صدسال قبل برگردیم، می‌بینیم در آن زمان هیچ‌کدام از این نوشابه‌ها و روغن‌های سرخ‌کردنی وجود نداشتند.

نیمه گیاه‌خوار باشید

ما باید نیمه گیاه‌خوار باشیم. یعنی در هر وعده‌ی غذایی مان انواع سبزی را بخوریم. به‌طور مثال، در وعده‌ی صبحانه، همراه نان و پنیر، خیار و گوجه بخوریم. در وعده‌های دیگر هویج، فلفل دلمه‌ای، لوبیا سبز، اسفناج، کدو و بامیه را در برنامه‌ی غذایی قرار دهیم. سبزی‌ها فیبر بالایی دارند و انواع مواد معدنی و ویتامین در آن‌ها وجود دارد. باور غلطی بین ما جا افتاده است که تا به کسی می‌گوییم ویتامین و مواد معدنی بخور، می‌گوید چاق می‌شوم. در صورتی که این مواد غذایی، برخلاف قند و شکر، کالری ندارند که چاق‌کننده باشند.

میوه‌ها هم چاق می‌کنند

میوه‌ها خوب هستند، ولی توصیه می‌شود در روز بیشتر از نیم کیلو و نهایتاً ۸۰۰ گرم خورده نشوند. میوه‌ها قند فراوان دارند و اگر کالری





کو به کو منزل به منزل فست فود

در فضیحت فست فود

شنیدم که سمبوسه‌فروشی بمرد و رخ در نقاب خاک فرو برد. از او سطلی روغن سوخته به جای ماند و چون پسر نگاه به سوی آن راند، حیفش آمد که میراث پدر به دور ریزد و آن را با برگری و سوسیزی در نیامیزد. که بزرگان گفته‌اند: «میراث پدر نکو دار تا میراث نکو دارند.»

باری، پسر پس از چند روز گریه بر گور پدر، بر آن شد تا در وقت فراغ به اتکای آن روغن داغ، فست‌فود بسازد و به آماده‌خوارها ببندازد. لذا چون دکه‌ای فراهم آورد، برگر و سوسیس در همان روغن انداخت و برشته کرد و به خورد مشتریان داد. فردا روز دوباره روی به همین کار نهاد، اما به سود حاصله قناعت نکرد و نقشه‌هایی در کله پیرورد تا بهای تمام‌شده‌ی فست‌فودش کمتر افتد و شب‌ها با سودی بیشتر بخسبد. باری، روی به مواد و مصالحی ارزان‌تر آورد و مشتی آت‌و‌آشغال در روغن سوخته برشته کرد و آن را با سسی خوش‌رنگ بمی‌کاپید و دل از فست‌فودخورها همی‌قاپید. چندی که گذشت، حال مشتریان دگرگونه گشت. این یک به دیابت مبتلا شد، آن یک کبدش بر باد فنا رفت. اورده‌ها و چربی‌ها سر به فلک هشتند و دکترها نسخه‌ها بنبشتند که گاه افاقت ننمود و رفته‌ای به خیل رفتگان بیفزود که گفته‌اند: «دو گروه دیر نمی‌پایند و در سلامت نمی‌آسایند؛ یک آنکه اهل دود بود و دو آنکه کشته‌مرده‌ی فست‌فود.»

آورده‌اند که حکیمی از خیابانی می‌گذشت، به هر جا نظر افکند، فست‌فود فروشی دید. دلش برنجید و زمزمه کرد: «کو به کو منزل به منزل فست‌فود هر کجا در جشن و محفل فست‌فود در خیابان، چفت هم اغذیه‌ای این بغل یا آن مقابل فست‌فود.» از دیدن آن همه مشتری در تعجب آمد و فریاد زد: «مگر با غذای خانگی در سلامت نزیستید که آمده‌اید برای چیزبرگر و هات‌داگ در صف بایستید.» الحق والانصاف که یک قلپ از اشکنه‌ی مامان‌پز به صد قطعه پیتزای دکان‌پز همی‌ارزد که آن قیمه با عشق پخته آمده‌است و این پیتزا به خاطر پول در نظرگاه شما جسته است. پس دست از آن بشوید و راه گذشتگان پیوید که قدما گفته‌اند: «قدر سلامت آن کس داند که به چاقی زودرس و بیماری قلب و عروق گرفتار آمده باشد و مری با خوردن غذای چرب و شور و پرکالری به او پانک زده باشد و با خرج طبیب و دوا دخلش آمده باشد.»



سوءتغذیه می‌تواند افراد را به سمت اعتیاد بکشاند.

دلشوره‌های بی‌دلیل، افسردگی‌های بی‌علت

بهرتر است یک‌روز در میان مولتی ویتامین بخوریم، اما اگر نمی‌خواهیم قرص بخوریم، باید این غذاها را بخوریم: گندم جوانه‌زده، جو جوانه‌زده، سیبوس تازه‌ی برنج و گندم یا ماء‌الشعیر بدون قند. این‌ها سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند و آرامش‌بخش‌اند. شما در اثر کمبود ویتامین B1 افسردگی دارید، دلشوره دارید، افکار منفی دارید و همه‌چیز را بد می‌بینید اما اگر B1 بدن اشباع باشد، این حالت را نخواهید داشت.

تند و ترش بخورید

برای اینکه غذا خوشمزه شود، از چاشنی‌ها کمک می‌گیریم اما لازم است بدانیم، اگر چه باید از خوردن غذا لذت ببریم، اما صرف غذا تنها برای لذت‌بردن یا سیرشدن نیست. غذا بدن ما را برای سلامتی کدگذاری می‌کند. ما باید کدهای درست و سالم به بدنمان بدهیم. اگر نیاز مبرم به چاشنی دارید، نمک کمتری بخورید. ترشی یا تند ی جابگزین بهتری برای نمک است. ←

یک نسخه‌ی خانگی
با اینکه چندسالی ست خیلی کم قند می‌خورم،
ناگهان دچار آرتروز زانو شدم. چه کار کردم؟
بلافاصله رژیم بدون گلوتن گرفتم. پایم بدون
دارو و با ورزش خوب شد. وقتی می‌توانیم بدون
دارو و مسکن‌هایی که معده و روده را به هم
می‌ریزند خوب شویم، چرا این کار را نکنیم و
البته چرا از ابتدا جلوی این قضیه را نگیریم؟
یعنی از غذاهایی که گلوتن زیاد تولید می‌کنند
کمتر بخوریم.

← شام را حذف کنیم؟

حتماً سه وعده‌ی غذا را در روز داشته باشید و هیچ کدام از وعده‌های اصلی را حذف نکنید. این کار اشتباه است. شام را کم و سبک مصرف کنید، اما به هیچ عنوان حذف نکنید. در صورت حذف، بدن تا وعده‌ی غذایی دیگر ساعت‌ها در گرسنگی می‌ماند. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی سلول‌های بدن را در گرسنگی نگه می‌دارید، دچار وحشت می‌شوند. در این شرایط، آن‌ها اولین وعده‌ی غذایی را که به بدن می‌رسد، سریع تبدیل به چربی می‌کنند؛ در واقع سعی می‌کنند حداقل بسوزانند و حداکثر پس‌انداز کنند که باز در گرسنگی نيفتند. در نتیجه فرد بیشتر از اینکه لاغر شود چاق می‌شود.

آب بنوشید

اگر مشکل قندی و کلیوی ندارید و در نوشیدن مایعات محدودیت پزشکی ندارید، حداقل روزی هشت لیوان آب (حتی در هوای سرد زمستان) بخورید. یادمان باشد چای آب نیست. آب جایگزین ندارد. اما چرا؟ ما ۲۵ درصد کلسیم، ۲۰ درصد آهن و همچنین مقداری از ید، روی و مس مورد نیاز بدنمان را از آب می‌گیریم. تمام این عناصر در آب وجود دارند، اما دیده نمی‌شوند.

دستگاه تصفیه‌ی آب بله یا خیر؟

استفاده از دستگاه‌های تصفیه‌ی آب بسیار اشتباه است. اتفاقی که در این دستگاه می‌افتد، این است که قطرهای در آب می‌ریزند که باعث می‌شود کلسیم و روی و املاح حل‌شده در آن خودشان را نمایان کنند. بعد می‌گوییم آب هم آلوده است. در صورتی که آب آلوده نیست. این املاح حل‌شده در آب هستند که از حالت نادیدنی به حالت نمایان درآمده‌اند. تنها نکته‌ای که در مورد نوشیدن آب باید رعایت کنیم این است: چون به آب کلر

می‌زنند و کلر سمی است، برای خوردن آن همیشه مقدار مورد نیاز را بیرون از یخچال بگذاریم تا کلرش از بین برود. خوردنی‌های یخ هم مصرف نکنیم. یخ ضربان قلب را نامنظم می‌کند. اگر این موضوع مدام تکرار شود، شخص دچار بیماری قلبی می‌شود.

غول ریاضی و غلط‌های املائی

تا آن‌جا که ممکن است بیسکویت کمتر بخوریم، چون هم جوش شیرین دارد و هم مواد افزودنی. اینکه دانش‌آموز ریاضی نمی‌فهمد و دیکته را غلط می‌نویسد، به خاطر این است که قیلش (چه در وعده‌ی صبحانه در خانه و چه در زنگ تفریح) قند و شکر خورده است. بنابراین مغزش فعال شده و حالت پیش‌فعالی پیدا کرده است و فرد درس را متوجه نمی‌شود. لازم است حتماً روزی دو لیوان شیر بخوریم. اگر شیر را در وعده‌ی صبحانه نخورده باشیم، بهترین گزینه برای میان‌وعده و جایگزین مناسب بیسکویت است. ماست با سبزی و خیار و همچنین میوه گزینه‌های دیگری برای این وعده هستند.

شما هم به لاکتوز شیر حساسیت دارید؟

این روزها عده‌ای می‌گویند ما به لاکتوز حساسیت داریم. این موضوع یک باور اشتباه است. حساسیت به لاکتوز در همان دوران شیرخوارگی مشخص می‌شود و کودک نسبت به شیر مادر هم حساسیت نشان می‌دهد. فردی که دوران شیرخوارگی را بدون هیچ مشکلی در این زمینه پشت

سر گذاشته است، دیگر به شیر حساسیت ندارد، اما چون از دوسالگی به بعد دیگر شیر نخورده، عادت به خوردن شیر را از دست داده است. این افراد باید خوردن شیر را از یک قاشق غذاخوری در روز شروع کنند و تا دو هفته به یک لیوان برسانند. اما اگر به هر دلیلی نمی‌توانیم شیر بخوریم، خوردن ماست، پنیر و کشک را فراموش نکنیم.

یک جانمانید

تحرک داشته باشید. معلم علاوه بر اینکه لازم است خودش در کلاس تحرک داشته باشد، باید شرایطی را هم برای تحرک دانش‌آموزانش فراهم کند. به‌طور مثال بگوید، بچه‌ها از این‌جا بلند شوید و به آن قسمت بروید و آن‌جا بنشینید. خودش هم می‌تواند هم‌زمان دور کلاس دور بزند. فراموش نکنیم، معلم آگاه توانایی این را دارد که دانش‌آموزان را هم به سمت تغذیه‌ی سالم سوق دهد.

میان‌وعده‌ای خاص و خانگی

بعد از تمام‌شدن صحبت‌هایمان، نانی را خوردیم که دست‌پخت خود خانم جلالی بود. او توضیح داد، این نان با آرد جوی دوسر تهیه شده و در نتیجه بدون گلوتن است. همچنین، در آن از شیر و تخم‌مرغ استفاده شده است و می‌تواند یک میان‌وعده و جایگزینی مناسب برای بیسکویت و کیک باشد. طعم دلچسب سلامتی، خاطره‌ی ماندگار گفت‌وگوی آن روز شد. حالا فکر می‌کنم، در تمام خانه‌هایی که آن آرامش دلچسب جریان دارد، ردپای تغذیه‌ی سالم هم وجود دارد.



خوشمزه بود، مگر نه؟

شروع سال تحصیلی بود و کار با ۳۲ بچه‌ی کلاس اولی. از همان روزهای اول با مادرهایی روبه‌رو می‌شدم که مراجعه می‌کردند و می‌گفتند: «بچه‌ام صبحانه نمی‌خورد، می‌ترسم سوءتغذیه بگیرد. مهدکودک هم همین مشکلات را داشتیم. بچه‌ام روز به روز لاغرتر می‌شود. شما به بچه‌ها بگویید اگر صبحانه نخورند در کلاس راهشان نمی‌دهید.»

من هم سری تکان می‌دادم برای رضایت مادرها، اما نه به پند و نصیحت اعتقادی داشتیم، نه به حرف مادرها که با زور بچه‌ها را وادار به صبحانه خوردن می‌کنند. البته می‌دانستم که بچه‌ها به حرفم گوش می‌دهند، اما اعتقادم این بود که این امر باید در کودکان نهادینه شود. یاد می‌آید، خودم هم در کودکی از صبحانه خوردن فرار می‌کردم. هر روز به پدرم قول می‌دادم صبحانه بخورم، اما وقتی او زودتر از همه از خانه خارج می‌شد و با مادرم مواجه می‌شدم، می‌گفتم: دیرم شده، فردا حتماً صبحانه می‌خورم. اما آن فردای صبحانه خوردن هیچ‌وقت نیامد.

صبح بود. به رنگ و روی بچه‌ها که نگاه کردم، بعضی چهره‌ی زردتری داشتند و معلوم بود علاقه‌ای به خوردن ندارند؛ به‌خصوص صبح که باید آماده‌ی یادگیری باشند. خوردن صبحانه قبل از درس برایم بسیار مهم و ضروری بود. منتظر شدم درس نان فرا برسد. تا آن موقع، از مادرها خواستم یک جوری با بچه‌هایشان کنار بیایند و آن‌ها را گرسنه به مدرسه نفرستند تا خودم موضوع را حل کنم.

به درس نان که رسیدیم، به بچه‌ها گفتم فردا روز خوراکی و بازی است. بچه‌ها خوش حال شدند. هورا کشیدند. گفتم کیف و درس هم تعطیل. صدای خنج بچه‌ها بلند شد. بعد با مادرها قرار گذاشتیم که گروهی مقداری نان و میوه بخردند و زیرانداز هم برای بچه‌ها بیاورند. من هم برای آنکه با آن‌ها هم‌صدا باشم، مقداری پنیر و سبزی و چند عدد خیار آماده کردم و به مدرسه بردم.

فردای آن روز با بچه‌ها و با کمک اولیا به حیاط رفتیم. زیراندازها را انداختیم و با هم دست‌هایمان را شستیم. بعد هم گفتم گروهی روی زیراندازها بنشینند. گروه‌ها را روز اول با بچه‌ها انتخاب کرده بودیم. قرار بود کاردستی، نقاشی و کارهای جنبی مثل نمایش انجام دهند.

شروع کردیم به دادن نان و خوراکی‌ها به هر گروه. در یک بشقاب پنیر و خیار و سبزی و در یک سبد نان گذاشتیم و به گروه‌ها دادیم و از آن‌ها خواستم خودشان خوراکی‌ها را با هم تقسیم کنند و بخورند. یعنی می‌خواستیم گروهی با هم همکاری کنند. در واقع می‌خواستیم مهارت‌های گروهی را هم آموزش ببینند و از این طریق دوستی بین آن‌ها هم بیشتر شود. در آخر هم از فلاکس چای داخل لیوان‌های کاغذی یک‌بارمصرف برایشان چای ریختم. بچه‌ها با هم حرف می‌زدند، می‌خوردند و می‌خندیدند.

ادامه‌ی برنامه را در زنگ دوم اجرا کردیم. میوه‌ها را خرد کردم و به بچه‌ها دادم. اما به تعداد اعضای گروه داخل بشقاب‌ها نگذاشتم. از آن‌ها خواستم خودشان میوه‌ها را بین همدیگر تقسیم کنند (البته از این کارم هدف داشتم).

زنگ دوم هم با خوردن، خندیدن و صحبت کردن بین آن‌ها گذشت. من لذت و شادی، خوردن و صحبت کردن را در صورت تک‌تک بچه‌ها می‌دیدم. حتی بچه‌های خجالتی هم حرف می‌زدند و می‌خندیدند. این جوری دوستی بین آن‌ها هم زیاد



جزوه-تغذیه

لطفاً صبحانه بخورید

وقتی به کندوکاو در ذهن‌تان می‌پردازید، می‌بینید از سال‌هایی خیلی دور با این جمله آشنا بوده‌اید: «صبحانه بخورید!» شاید امروز هم که در جایگاه معلم قرار گرفته‌اید و در واقع الگویی برای کودکان هستید، هنوز عادت اشتباه نخوردن صبحانه را اصلاح نکرده باشید! الگوپذیری کودکان سن دبستان از معلمان کمتر از الگوپذیری‌شان از والدین نیست و شاید این موضوع تربیتی مهم یک هشدار برای شما باشد؛ هشداری که یادتان می‌آورد باید این عادت را در خودتان اصلاح کنید تا در این زمینه هم الگویی مناسب برای دانش‌آموزانتان باشید.

می‌کند در ساعت‌های میانی روز توانایی ذهنی و جسمی کافی برای انجام فعالیت داشته باشد. معجزه‌ی صبحانه بیش از آن است که ما فکر می‌کنیم. صبحانه سوخت‌وساز بدن انسان را تنظیم می‌کند و با تأمین مواد غذایی ضروری در ابتدای روز، باعث می‌شود شاداب‌تر و باانگیزه‌تر باشیم. افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به کسانی که این وعده‌ی غذایی را حذف می‌کنند، خلق‌و‌خوی بهتر و آرامش بیشتری دارند، زیرا صبحانه از افسردگی و کسالت جلوگیری می‌کند.

راه‌حلی برای فرار از چاقی!

خوردن صبحانه شما را از چاقی نجات می‌دهد. پزشکان تغذیه، به افرادی که مایل به کاهش وزن هستند توصیه می‌کنند، این وعده‌ی غذایی را از دست ندهند. کسی که صبحانه نمی‌خورد، در زمان ناهار بیش از اندازه‌ی طبیعی گرسنه می‌شود و تمایل بیشتری به خوردن غذاهای چرب پیدا می‌کند. یا در طول روز، برای جبران آنچه در وعده‌ی صبحانه به بدن خود نرسانده است، تنقلات، شیرینی و شکلات می‌خورد و در نتیجه چاق می‌شود.

لطفاً یک‌بار دیگر فایده‌های خوردن صبحانه را مرور و دانش‌آموزانتان را هم با آن آشنا کنید. شاید تصمیم‌گیری‌های مراسم صبحانه‌خوری در کلاس ترتیب دهید تا اهمیت این وعده‌ی غذایی را در ذهن دانش‌آموزانتان ماندگار کنید.

ه از افسردگی و کسالت جلوگیری کنید

پزشکان معتقدند، صبحانه‌ی سالم و مغذی، علاوه بر بهبود عملکرد مغز و سلامت جسم، بر سلامت روح انسان نیز مؤثر است. کسانی که صبحانه میل می‌کنند، در طول روز تمرکز و هوشیاری بیشتری دارند و افراد کارآمدتری هستند. صبحانه خوردن قند خون را تنظیم می‌کند و با ذخیره کردن انرژی به انسان کمک



می‌شد. زنگ آخر از آن‌ها خواستم تعریف کنند امروز برایشان چطور بود، درباره‌ی چه چیزهایی با هم حرف زدند، چطور خوراکی‌هایشان را بین هم تقسیم کردند، چه خوراکی‌هایی دوست داشتند بخورند و... با این کار چند هدف را دنبال می‌کردم:

- ۱ علاقه‌مند کردن بچه‌ها به خوردن غذا و میوه.
- ۲ درک لذت خوردن در صبح و در مدرسه.
- ۳ کارکردن گروهی و دوست شدن.
- ۴ جلوگیری از سوءتغذیه.
- ۵ یادگیری بیشتر درس.
- ۶ دیر خسته شدن و در نهایت دوست داشتن مدرسه و برقراری ارتباط‌های دوستانه و داشتن خاطره‌ای خوب و به‌یادماندنی از مدرسه.

در پایان از بچه‌ها خواستم، هر روز یک لقمه و یک میوه به کلاس بیاورند و نیم‌ساعت قبل از شروع درس در کلاس با هم بخورند و لذت ببرند. پایان سال که شد مادرها می‌گفتند: «بچه‌ها به خوردن غذا علاقه‌مند شده است. میوه می‌خورد و حتی روزهای تعطیل دوست دارد در کنار هم صبحانه بخوریم.» از این بابت خدا را شکر می‌کنم که توانستم بچه‌ها را از سوءتغذیه و مادرانشان را از نگرانی بابت این موضوع دور کنم. تا یادم نرفته است بگویم، بچه‌ها کلمه‌ی نان را با خاطره‌ی خیلی خوبی یاد گرفتند و همیشه به هم می‌گفتند: «خیلی خوشمزه بود، مگر نه؟»



به دلیل وجود شکر فراوان در آن‌ها، برای دندان‌ها مضر است. علاوه بر آن، چاقی و سیری کاذب می‌آورد. بهتر است این نوع صبحانه را تنها به بعضی روزهای هفته، و در مقدار کم، محدود کنید.

۵ **چای سبز بنوشید:** بهتر است به جای قهوه و چای سیاه چای سبز بنوشید. ۶ **خوراکی‌های اسیدی را کنار بگذارید:** توصیه می‌شود کمتر آبمیوه‌های اسیدی بنوشید و در میان میوه‌ها هم به دنبال میوه‌هایی باشید که اسید کمتری داشته باشند.

۶ این نکته را به یاد داشته باشید

مسواک زدن با خمیردندان حاوی فلوراید، بعد از صبحانه، به بهداشت دهان و دندان کمک بسیاری می‌کند. امروزه برخی پزشکان معتقدند، مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن مواد اسیدی و مرکبات مینای دندان‌ها را از بین می‌برد. به همین دلیل، بهتر است اگر در وعده صبحانه غذا یا نوشیدنی‌های اسیدی مانند آب‌پرتقال می‌خوریم، قبل از صبحانه یا کمی بافاصله از آن مسواک بزنیم. مسواک مواد قندی باقی‌مانده روی دندان‌ها را پاک و از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری می‌کند. درنهایت، در کنار تمام مراقبت‌ها و پیشگیری‌ها، هر فرد باید حداقل سالی دوبار به دندان‌پزشک مراجعه کند تا از سلامت دهان و دندان خود اطمینان پیدا کند.

منابع

1. <http://www.livestrong.com/article/292033-side-effects-of-not-eating-breakfast>
2. <http://www.stylecraze.com/articles/harmful-of-skipping-breakfast>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737458>
4. <https://oureverydaylife.com/effect-breakfast-body-24164.html>
5. <http://www.carefreedental.com/resources/17-nutrition/61-best-and-worst-breakfasts-for-your-teeth>
6. <https://www.deltadentalnj.com/press/140908-Tips-Tooth-Healthy-Breakfast.html>

۱ **کلسیم را از یاد نبرید:** خوردن یک لیوان شیر، مقداری پنیر یا کمی ماست، که حاوی کلسیم هستند، به داشتن دندان‌ها و استخوان‌هایی محکم و سالم کمک بسیاری می‌کند. علاوه بر این، شیر یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع استرس است.

۲ **تخم‌مرغ بخورید:** زرده تخم‌مرغ، به دلیل داشتن ویتامین D، گزینه‌ی مناسبی برای صبحانه است. اگر در کنار آن کمی سبزی هم میل کنید، می‌توانید دندان‌های سالم‌تری داشته باشید.

۳ **شکر کمتری مصرف کنید:** مواد غذایی حاوی شکر به هیچ عنوان برای دندان‌ها مناسب نیستند. سعی کنید خوراکی‌هایی بخورید که مقدار شکر و قند در آن‌ها کم باشد.

۴ **کیک، کلوچه، وافل و سرلاک را از میز صبحانه حذف کنید:** این خوراکی‌ها بیشتر اوقات به عنوان صبحانه‌ی سریع و آماده استفاده می‌شوند و نسل جوان علاقه‌ی زیادی به آن‌ها دارند. اما باید بدانید، خوردن این خوراکی‌ها،

ویتامین B9 و منیزیم است که سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر می‌کند و برای رفع خستگی مناسب است.

۶ این چای حذف‌نشدنی

یکی از رایج‌ترین نوشیدنی‌های ایرانی‌ها در وعده صبحانه چای است. خوردن چای کم‌رنگ به رفع خواب‌آلودگی و افزایش گردش خون کمک می‌کند و آرامش می‌بخشد. برای رفع خواب‌آلودگی در کنار چای غلات سیوس‌دار مانند ذرت و گندم، میوه‌هایی مانند سیب و گریپ‌فروت، و همچنین مغزهایی مانند فندق و پسته و بادام، که حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین E هستند، بخورید.

صبحانه‌ی مناسب، دندان‌های سالم

در وعده صبحانه نیز، مانند سایر وعده‌های غذایی، باید به سلامت دهان و دندان‌ها توجه کنیم. پزشکان برای صبحانه‌ای سالم و مناسب دندان‌ها راهکارهایی پیشنهاد می‌کنند که به چند مورد اشاره می‌کنیم:

جزوه-تغذیه

معرفی عناصر ضروری برای بدن

	توضیح	فایده‌های مصرف مناسب	مضرات مصرف بیش از حد	نشانه‌های کمبود	منابع	میزان مصرف روزانه
کلسیم	فراوان‌ترین ماده‌ی کانی در بدن است. بدن انسان تقریباً یک کیلوگرم کلسیم دارد. بیشتر کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد.	کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون منظم شدن ضربان قلب کاهش بی‌خوابی تنظیم متابولیسم آهن بدن مؤثر در انعقاد خون منظم شدن سیستم اعصاب بدن	بروز مشکلات گوارشی سر درد دردهای عضلانی و استخوانی استفراغ سنگ کلیه	احساس کوفتگی ماهیچه‌ای مشکلات دندان‌ی و لثوی بروز پوکی استخوان یا کمبود مواد معدنی در استخوان‌ها که با احتمال شکستگی استخوان‌ها همراه است	شیر ماست پنیر سبزی غذاهای دریایی حبوبات میوه‌ها	افراد بالغ زیر ۵۰ سال ۱۰۰۰ میلی گرم و افراد بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی گرم
ویتامین دی	یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از ویتامین‌های محلول در چربی است که به رشد استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. ویتامین دی در سلامت مغز و جلوگیری از آلزایمر مؤثر است. از آنجایی که ویتامین دی با تابش آفتاب در بدن به وجود می‌آید، ایستادن در آفتاب به مدت ۳۰ دقیقه و دو تا سه بار در هفته می‌تواند این ویتامین را تأمین کند. افراد با پوست تیره به زمانی بیشتر از این نیاز دارند.	پروتئینی که توسط ویتامین دی در بدن فعال می‌شود می‌تواند در ترمیم آسیب‌های سلول‌های عصبی و درمان بیماری ام اس مؤثر باشد.	استفاده‌ی بیش از حد از این ویتامین، به‌خصوص اگر با مصرف زیاد کلسیم همراه باشد، به مسمومیت می‌انجامد.	خستگی عمومی بدن، دردهای مبهم و کلی (که البته نشانه‌ی خاص این مورد نیست). ضعف ماهیچه‌ای درد استخوانی در اثر فشار ناچیز (بیشتر در ساق پا و دنده‌ها)	نور مستقیم آفتاب شیر غنی‌شده زردی تخم‌مرغ ماهی‌های آب‌شور جگر	افراد زیر ۵۰ سال ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد و بالای ۵۰ سال ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد
اسید فولیک	برای رشد سلول‌ها و متابولیسم (سوخت و ساز) بدن لازم است. همچنین، برای بسیاری از اعمال بدن از جمله سلامتی سیستم عصبی، خون و بافته‌ها حیاتی و اساسی است.	این ویتامین بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی، نقص‌های مادرزادی و پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها حفظ می‌کند.	اسید فولیک به‌طور کلی بی‌خطر است، اما مقادیر بالای آن می‌تواند مشکلات معده و خواب، واکنش‌های پوستی و تشنج به بار آورد.	ضعف سیستم ایمنی و ابتلای مکرر به بیماری‌های عفونی خستگی مزمن و کمبود انرژی مشکلات گوارش از قبیل نفخ، یبوست و مشکل در هضم غذا کم‌خونی زخم‌های دهانی نوسانات خلق و خو و تحریک‌پذیری رنگ پریدگی سفیدی زودرس موها	سبزی‌ها از جمله اسفناج، بروکلی و کاهو لوبیا، نخودفرنگی و عدس میوه‌هایی همچون لیمو، موز، طالبی، هندوانه، پرتقال، کیوی و انبه جگر و قلوه (جگر) در زنان باردار نباید خورده شود زرد تخم‌مرغ، شیر، دانه‌های آفتابگردان	تولد تا ۶ ماهگی، ۶۵ میکروگرم ۷ تا ۱۲ ماهگی، ۸۰ میکروگرم ۱ تا ۳ سالگی، ۱۵۰ میکروگرم ۴ تا ۸ سالگی، ۲۰۰ میکروگرم ۹ تا ۱۳ سالگی، ۳۰۰ میکروگرم زنان باردار، ۶۰۰ میکروگرم زنان شیرده، ۵۰۰ میکروگرم
ویتامین بی۱۲	یکی از عناصر ضروری و مورد نیاز بدن است که وظایف مهمی برعهده دارد. چای، قهوه، کاکائو و دم‌کرده‌های گیاهی مانع از جذب آهن می‌شوند. آهن موجود در گوشت قرمز، مرغ و ماهی بسیار بیشتر از آهن موجود در سبزی جذب بدن می‌شود.	انتقال اکسیژن در گلبول‌های قرمز تولید هموگلوبین خون مقاومت در برابر استرس و ناخوشی عملکرد صحیح آنزیم‌ها تقویت سیستم ایمنی	میزان بالای آهن در بدن موجب مسمومیت خون و اضافه‌بار آهن در خون، منجر به سرطان می‌شود. مانند کمبود آهن، بیش از حد بودن میزان آهن هم زمینه‌ی ابتلا به عفونت را ایجاد می‌کند.	احساس خستگی به‌طور مداوم ابتلا به بیماری به صورت مکرر ریزش مو پریدگی رنگ پوست تورم زبان تنگی نفس و مشکلات تنفسی خشکی زبان	غلات غنی‌شده با آهن لوبیای سفید پخته شده شکلات تلخ ۴۵ تا ۶۹ درصد اسفناج پخته شده جگر گوساله بلوبری عدس توفو (فرآورده‌ای از شیر سویا) نخود گوچیف‌رنگی سبب‌زمینی پخته بادام‌زمینی تخم‌مرغ	تولد تا ۶ ماهگی، ۰/۲۷ میلی گرم ۷ تا ۱۲ ماهگی، ۱۱ میلی گرم ۱ تا ۳ سالگی، ۷ میلی گرم ۴ تا ۸ سالگی، ۱۰ میلی گرم زنان ۹ تا ۱۳ سال، ۸ میلی گرم ۱۴ تا ۱۸ سال، ۱۵ میلی گرم ۱۹ تا ۵۰ سال، ۱۸ میلی گرم ۵۱ سال به بالا، ۸ میلی گرم دوران بارداری، ۲۷ میلی گرم مردان ۹ تا ۱۳ سال، ۸ میلی گرم ۱۴ تا ۱۸ سال، ۱۱ میلی گرم ۱۹ سال به بالا، ۸ میلی گرم



تغذیه‌ای متناسب با شرایط روحی و جسمی‌تان داشته باشید

عصبانیت

مطالعات نشان داده‌اند، افراد به هنگام عصبانیت به دنبال خوردن مواد غذایی سفت و محکم یا ترد هستند. به جای خوردن چیپس یا سیب‌زمینی سرخ کرده، بهتر است یک سیب گاز بزنید یا یک آواکادو یا تعدادی تمشک آبی بخورید. این میوه‌ها سطح قند خون شما را تنظیم می‌کنند و کمک می‌کنند کم‌کم آرام شوید. همچنین، می‌توانید با خوردن ماهی سالمون از عصبانیت خود بکاهید. ماهی با داشتن امگا۳ باعث آرام شدن شما می‌شود.

افسردگی

وقتی ناراحت و افسرده هستید، بدن‌تان

تجربه‌ی تدریس به کودکان نکته‌های بسیاری را به من آموخت. یکی از این نکته‌های قابل تأمل میزان توجه برخی از بچه‌ها به وضعیت روحی من بود. روزهایی که شاداب بودم، آن‌ها شاد و پرانرژی می‌شدند و روزهایی که برحسب مسائل شخصی در خودم بودم، همان دانش‌آموزان ساکت و حتی گاهی منفعل می‌شدند. آن ارتباط عاطفی دو سویه که میان معلمان دبستان و دانش‌آموزان برقرار است، کار خودش را خوب انجام می‌دهد!

پس از فهم این موضوع تلاش کردم شرایط روحی‌ام را کنترل کنم تا دانش‌آموزان و کلاسی شاداب و پرانرژی داشته باشم. شاید این موضوع برای شما هم پیش آمده باشد و شما هم تلاش کرده باشید مسئله را برطرف کنید. اما راه‌حل چیست؟ به‌طور طبیعی، هر کس راهی متناسب با تیپ شخصیتی خودش را به کار می‌گیرد، اما یک راه‌حل عمومی و جالب هم وجود دارد و آن توجه به تغذیه است.

در اینجا به چند مورد از نکاتی که می‌توانند به شما کمک کنند، اشاره می‌کنیم:



سبزیجاتی هستند که می‌توانند آمینواسیدهای تریپتوفان و تیروزین را به سروتونین و دپامین تبدیل کنند و باعث شوند احساس سرزنده بودن و خوش حالی داشته باشید. اسفناج سرشار از ویتامین C و منیزیم است که خود در این عملکرد بی‌تأثیر نیستند.

شکلات

شاید قبلاً هم شنیده باشید که شکلات باعث شادی می‌شود. اما خوب است بدانید، این موضوع دلیل علمی هم دارد. خوردن شکلات تلخ در هر روز و به مدت دو هفته باعث می‌شود هورمون‌های استرس از بدن خارج شوند. در واقع آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات تلخ چنین عملکردی را رقم زده‌اند.

آب

مایه‌ی حیات. همین جمله کافی است تا اهمیتش را بدانیم. آب مهم‌ترین نقش را در تنظیم عملکرد بدن دارد. از دست دادن آب، هر چه قدر هم اندک، بر ضعف حالت روحی و فیزیکی انسان بسیار مؤثر است. کم شدن آب بدن می‌تواند تأثیر مستقیمی در نداشتن تمرکز داشته باشد. آب گرم به همراه لیمو می‌تواند چاره‌ی این درد باشد. خوردن یک لیوان آب گرم که چند قطره لیمو در آن چکانده شده است، تمرکز شما را به حالت اول باز می‌گرداند.

منابع

1. <http://www.foodmatters.com/article/12-foods-happy-people-eat>
2. <http://www.prevention.com/food/food-remedies/foods-proven-to-boost-mood-and-happiness>
3. <http://www.eatingwell.com/article/141652/7-foods-to-boost-your-mood-naturally>
4. <http://www.peoplemagazine.co.za/life/health/foods-different-moods>
5. <http://www.netdoctor.co.uk/healthy-eating/a25845/11-mood-boosting-foods>

بی‌خوابی

موز می‌تواند چاره‌ی کار باشد! البته تنها راه حل بی‌خوابی نیست، اما این میوه غنی از تریپتوفان، ویتامین‌های A و B6 و C و همچنین فیبر، پتاسیم، فسفر، آهن و کربوهیدرات است. کربوهیدرات‌ها باعث جذب تریپتوفان می‌شوند و در نتیجه ویتامین B6 می‌تواند آن را به انرژی و هورمون سروتونین بدل کند. به خاطر توانایی افزایش سروتونین در خون، تریپتوفان حاصل شده، درمان بسیاری از ناراحتی‌ها می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها بی‌خوابی است. گوشت مرغ و بوقلمون نیز عملکرد مشابهی دارند و با تولید هورمون ملاتونین از بی‌خوابی جلوگیری می‌کنند. ملاتونین در بدن باعث تنظیم خواب می‌شود.

حواس‌پرتی و نداشتن تمرکز

اگرچه جای باعث خواب‌آلودگی می‌شود و گزینه‌ی مناسبی برای رفع خستگی نیست، اما راه‌حلی مناسب برای افزایش تمرکز است. براساس یک مقاله در مجله‌ی تغذیه، تئین، آمینواسید موجود در چای، به‌طور هم‌زمان و مساوی، شبیه به کافئین عمل و تمرکز انسان را تقویت می‌کند. پیشنهاد می‌شود در روز بین ۴ تا ۵ فنجان چای بنوشید.

بوی نارگیل و استرس

وقتی مضطرب هستید و استرس زیادی دارید، بوی نارگیل می‌تواند آرامشی دوباره را برای شما به ارمغان بیاورد. بوی نارگیل می‌تواند فشار خون را به حالت اول برگرداند و شما را در برابر انواع استرس ایمن سازد.

سبزیجات

اسفناج و تربچه از جمله

میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین پیدا می‌کند. درست لحظه‌ای که گیرنده‌های لذت (لذت طعم غذاها) در مغز فعال می‌شوند، به سرعت خودتان را به یک کیک شکلاتی می‌رسانید یا به نزدیک‌ترین بستنی فروشی مراجعه می‌کنید. به جای خوردن بستنی یا کیک شکلاتی بهتر است یک مشت آجیل بخورید. خوردن آجیل و مخصوصاً مغزها باعث ترشح سروتونین (هورمون شادی) می‌شود و شما را از شر غم و اندوه رها می‌کند. البته فراموش نکنید فقط یک مشت، نه بیشتر!

اضطراب

به‌طور کلی، افراد مضطرب جذب غذاهای شور مانند چیپس‌های نمکی یا بیسکویت‌های شور می‌شوند. غذاهای شور کورتیزول را در خون زیاد می‌کنند و در نهایت، ترشح این هورمون با افزایش استرس همراه است. میوه‌های دارای ویتامین C کورتیزول را کاهش می‌دهند.

خستگی

ما جامعه‌ای معتاد به کافئین هستیم. خیلی از ما بدون نوشیدن چای یا قهوه روزمان شب نمی‌شود. چرا چای و قهوه را با صبحانه‌ای دلپذیر جایگزین نمی‌کنید؟ در این مورد تخم‌مرغ می‌تواند دو برابر انرژی به شما بدهد.



فوق برنامه‌ی درسی

درباره‌ی یادگیری مبتنی بر پژوهش

کردن آب‌ها، تجربه‌هایشان را در مورد زمانی که ساحل بسته است بیان و در مورد میزان آلودگی آب‌ها و روش‌هایی در مورد نحوه‌ی شناسایی کیفیت آب مشکوک بحث می‌کنند.

به نظر می‌رسد خانم حمیدی رویداد ورودی خوبی برای آغاز پروژه‌ی خود انتخاب کرده است، زیرا دانش‌آموزان پس از بحث و بیان تجارب قبلی خود، هنوز برای برخی از سؤالات پاسخ قانع‌کننده‌ای نیافته‌اند و همچنان برای پیدا کردن پاسخ‌های معتبر هیجان‌زده و علاقه‌مند هستند.

۲. سؤالات هدفمندی را که آغازگر یک فعالیت تحقیقی باشند تولید کنید

این مهم است که دانش‌آموزان بدانند در مطالعات خود به دنبال پاسخ چه پرسشی می‌گردند؟ به‌طور مسلم سؤال موردنظر باید کمی پیچیده و چند بعدی باشد تا تلاش‌هایی را برای یافتن پاسخ مناسب رقم بزند و آن‌ها در انتها بتوانند بگویند «این اطلاعات به‌دست آمده نتیجه‌ی جست‌وجوهای ما بود».

در این قسمت، خانم حمیدی به تولید سؤالات راه‌انداز پروژه کمک می‌کند. پس از بحث در مورد آلودگی ساحل، وی دانش‌آموزان را در زمینه‌ی ارائه‌ی راه‌حل‌های احتمالی نظیر تصویب قوانین، طراحی سیستم‌های تصفیه بهتر و افزایش آگاهی عمومی در مورد نیاز به کاهش آلاینده‌ها هدایت می‌کند. دانش‌آموزان به گروه‌هایی تقسیم شدند و هر یک تلاش خود را حول پاسخگویی به یک سؤال متمرکز کردند.

۳. چشم‌انداز کلی اجرای پروژه را تعیین کنید

به‌عنوان یک معیار، گفتیم که دانش‌آموزان باید پروژه را وظیفه‌ای

برای آموزش مفاهیم اساسی علمی و مهارت‌های ضروری زندگی در مدارس رویکردهای متعددی استفاده شده‌اند، اما «یادگیری مبتنی بر پروژه» یا به اختصار «PBL» جزو موفق‌ترین و کارآمدترین آن‌هاست. این روش علاوه بر توفیق در ایجاد یادگیری لذت‌بخش و معنادار، مشابهت‌هایی با «روش پژوهش علمی» در برنامه‌ی «جابرین حیان» در بخش فوق‌برنامه‌ی درسی دارد. بهتر است در مورد توسعه‌ی روش «یادگیری مبتنی بر پروژه» در متن برنامه‌ی درسی بیشتر بیندیشیم و از این طریق پنجره‌ای دیگر رو به تفکر باز کنیم.

پروژه‌های تحقیقاتی؛ نامی آشنا

بسیاری از ما، هنگامی که دانش‌آموز بودیم، پوستر، کلاژ، ماکت و مدل ساختمان یا آتش‌فشان را ساخته‌ایم. برای این کار مواد یا اطلاعات را از منابع دیگر جست‌وجو می‌کردیم و آن‌ها را با نظم یا چینی‌های جدید و به‌صورت معنادار در راستای هدف یادگیری به هم پیوند می‌زدیم. امروزه هم اغلب ما معلمان، به این نمونه کارها که نشان می‌دهد دانش‌آموزان به یادگیری معنادار مشغول‌اند «پروژه» می‌گوییم و در ضمن تدریس، برای آن نمره یا امتیاز ویژه‌ای در نظر می‌گیریم. در این شماره می‌خواهیم به یادگیری «پروژه‌محور» و لزوم وارد کردن آن به متن برنامه‌ی درسی نگاه جدی‌تری بیندازیم.

دوم اینکه یک پروژه معنادار باید در بطن خود اهداف آموزشی تعیین‌شده‌ای را دنبال کند. آنان همچنین، اصولی را برای اجرای تدریس (یادگیری) مبتنی بر پروژه نام برده و به معلمان پیشنهاد داده‌اند که برای فهم آن بهتر دیدیم به یک کلاس با آموزگاری فرضی سری بزنیم:

خانم حمیدی معلم فعالی است که کمتر بدون طرح و برنامه‌ی قبلی در کلاس حاضر می‌شود. او علاقه‌مند است حین آموزش مطالب، دانش‌آموزان خود را در فرایند یادگیری درگیر سازد. او در سال جدید یک طراحی آموزشی در سر دارد که بر اصول یادگیری پروژه‌محور مبتنی است. وی در حین کار خود از این توصیه‌ها استفاده کرده است:

۱. در دانش‌آموزان نیاز به دانستن ایجاد کنید

خانم حمیدی، در گام اول تدریس، تصویرهایی از یک ساحل را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که در زیر آن‌ها نوشته شده است: «ساحل بسته شد. آب آلوده است». تماشای این تصویرها به بحثی پر سروصدا می‌انجامد که طی آن دانش‌آموزان ضمن اظهار انزجار از آلوده

گام‌هایی برای اجرای پروژه‌ی موفق صاحب‌نظران دو معیار عمده برای پروژه‌ی معنادار تعیین کرده‌اند. آن‌ها معتقدند، طرحی می‌تواند پروژه تلقی شود که این دو معیار را داشته باشد: اولاً، باعث شود دانش‌آموزان کار را به‌عنوان موقعیت معنادار درک کنند، و به‌عنوان وظیفه‌ای که اهمیت دارد و می‌خواهند آن را به خوبی انجام دهند، بدان بپردازند.



کتاب کامل راهنمای پروژه علمی
تألیف: آنتونی فردریک، ایزاک آسیموف
ترجمه: علیرضا توکلی
انتشارات مدرسه
تلفن ناشر: ۰۲۱-۸۸۸۰۰۳۲۵-۹
این کتاب می‌تواند به عنوان منبع
مناسبی برای طراحی پروژه‌های علمی
مورد استفاده‌ی معلمان قرار گیرد.

۴. از توسعه‌ی مهارت‌های علمی، تربیتی و اجتماعی غافل نشوید. پروژه‌ای که خانم حمیدی تدارک دیده، زمینه‌ی تشکیل و تقویت بسیاری از مهارت‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. پروژه باید فرصت‌هایی را برای ایجاد مهارت همکاری، ارتباطات، تفکر انتقادی و استفاده از تکنولوژی فراهم کند. در این پروژه، معلم می‌تواند در حین انجام کار هر یک از این مهارت‌ها را ارزشیابی کند. نکته‌ی حائز اهمیت این است که پروژه‌ها به رشته‌های درسی خاصی وابسته نیستند و به آن‌ها محدود نمی‌شوند.

بدانند که اهمیت دارد. خانم حمیدی در این باره از دانش‌آموزان می‌خواهد بگویند چه هدفی از انجام فعالیت‌های خود دارند و برای آن عنوانی بسازند. گروه‌ها پس از بحث و مشورت اعلام می‌کنند: «ساحل رودخانه‌ها نباید بسته باشند». بدین طریق، کل کلاس می‌تواند نتایج کار همه‌ی گروه‌ها را تحت مجموعه‌ای مفصل‌تر، در قالب پرورشور، تولید و آن را در محیط‌هایی خارج از کلاس درس و مدرسه هم توزیع کند؛ چرا که این پروژه از دیدگاه اجتماع محلی هم معنادار و حامل یک پیام مهم است.





دانش آموزان، حین اجرای پروژه باید انواع مهارت‌های محاسباتی، آماری، نوشتاری، سخنرانی، تصویرسازی و صفحه‌آرایی را با مدیریت زمان و مدیریت هزینه‌ها، روابط بین فردی با افراد بزرگ‌تر یا آگاهان خارج از مدرسه، و تعامل پیوسته با معلم و والدین به کار گیرند. ممکن است در وهله‌ی نخست در انجام مأموریت‌های خود ناشیانه عمل کنند، اما با توسعه و تسلط بر مهارت‌های فوق، در انجام آن‌ها حرفه‌ای‌تر خواهند شد.

۵. اجرای تحقیق را با نوآوری همراه کنید

در بحث برخورد با آلودگی آب‌ها، یکی از گروه‌ها فهرستی از سؤالات دقیق‌تر درباره‌ی منابع آلودگی آب، بیماری‌ها، باکتری‌ها و اثرات آن‌ها را تهیه کرده است. پرسش‌ها حول این موضوع است که چه بیماری‌هایی از طریق آب آلوده منتقل می‌شوند؟ در این مورد آیا افراد فقط با خوردن آب آلوده بیمار می‌شوند؟ باکتری‌های آب آلوده از کجا می‌آیند؟ و... همان‌طور که دانش‌آموزان در مورد نحوه‌ی یافتن جواب از طریق معلم، کتاب‌ها، مقالات، وب‌سایت‌ها، کارشناسان و بازدید از ساحل آلوده بحث و سؤالات خود را به شکلی دقیق‌تر تنظیم می‌کنند، پرسش‌های جدیدی نیز مطرح می‌شوند که بدون درگیر شدن عمیق در موضوع، کمتر ممکن است به ذهن برسند. راه‌حل‌های خلاقانه و بدیعی هم یافت می‌شوند که در هیچ کتاب یا منبعی به‌طور مستقیم به آن‌ها یا مشابه آن‌ها اشاره نشده است. در واقع، با پژوهش واقعی، نوآوری به دنیا می‌آید.

جمع‌بندی کنیم

خب. قرار است در چه زمانی به کار پایان

کند. دانش‌آموزان هم می‌توانند در مورد نحوه‌ی به اشتراک‌گذاری دانش خود ساخته‌شده‌شان اظهار نظر کنند: سخنرانی، نمایش با ایفای نقش، تدارک آزمایش برای نشان دادن دستاوردها، تولید بروشور و پوستر، نوشتن مقاله، برگزاری نمایشگاه عکس و نقاشی، روایت تحقیق در قالب خاطره و... .

سخن پایانی

شاید شما هم با ما هم‌رأی باشید که مهم‌ترین نتیجه‌ی ارزشیابی برای دانش‌آموزان، طی اجرای پروژه‌ای که خانم حمیدی تعریف کرده است، درس‌هایی است که آنان از موفقیت‌ها و شکست‌هایشان می‌گیرند تا پروژه‌های بعدی را در مدرسه یا در زندگی، با توانمندی بالاتری دنبال کنند. براین اساس می‌توان گفت، تدریس پروژه‌محور یا به عبارت دیگر، «یادگیری مبتنی بر پروژه»، لزوماً نباید همانند جشنواره‌ها و مسابقات به تولید محصولات جدید، نوآوری‌های چشمگیر یا نظریه‌های درخور توجه منجر شود، بلکه می‌تواند با هدایت معلم به نحوی اجرا شود که نتایج آن در سطح اهداف کلاس درس معتبر و کارآمد باشند.

پی‌نوشت

1. Project based learning



انگیزه‌ی جابر

چگونه توانستم انگیزه‌ی شرکت در طرح جابرین حیان را در دانش‌آموزان افزایش دهم

یکی از زیربنایی‌ترین اقدامات در امر پویایی و پیشرفت هر جامعه، پرداختن به فعالیت‌های پژوهشی، به‌ویژه در مراکز علمی و فرهنگی است. مطالعه و تحقیق سبب تکامل انسان و پیشرفت علم و دانش و در نهایت به حل بسیاری از مسائل منجر می‌شود. تجربه‌ی کشورهای پیشرفته‌ی جهان معاصر نشان می‌دهد، آموزش و پرورش در این کشورها علاوه بر تأکید بر آموزش‌های برنامه‌ای، تشویق دانش‌آموزان به مطالعه و تحقیق را سرلوحه‌ی اهداف خود قرار داده و هر ساله سهم عظیمی از بودجه‌ی خود را به تحقیقات علمی و استفاده از علوم روز و بهره‌مندی از آخرین دستاوردهای علمی بشری اختصاص داده‌اند.



آشنایی مختصر

طرح جابرین حیان از طرح‌های خوبی است که به‌منظور پرورش حس کنجکاوی و جست‌وجوی علمی دانش‌آموزان صورت می‌گیرد. دانش‌آموز در طی این پروژه با معلم و دوستان خود ارتباط برقرار می‌کند و در قالب گروه یا به‌صورت فردی به دنبال حل مسئله است. پروژه‌های مشارکتی روحیه‌ی همکاری را در دانش‌آموزان تقویت و آن‌ها را برای شرکت در دوره‌های پیشرفته‌تر مثل جشنواره‌ی خوارزمی در دوره‌ی متوسطه و انجام دادن کارهای تحقیقاتی دانشگاهی آماده می‌کنند. حافظه، خلاقیت و روحیه‌ی پرسشگری دانش‌آموزان را پرورش و لذت موفقیت در گروه را به آن‌ها می‌دهند. در نتیجه بین آن‌ها صمیمیت و دوستی ایجاد می‌کنند. همچنین انگیزه‌های می‌شوند تا دانش‌آموز به محیط پیرامون خود بیشتر دقت کند و به علت و معلولی و شگفتی‌های جهان طبیعت پی ببرد.

من از سال ۱۳۸۸ مجری طرح جابرین حیان در مدرسه‌ای هستم که در آن کار می‌کنم. اما در اجرای این طرح با مشکلاتی روبه‌رو هستم که کار را برایم سخت و روند کار را آهسته می‌کنند. به این ترتیب، در روزهای پایانی طرح که باید نتیجه‌ی تحقیقات بچه‌ها را ارائه دهیم، دچار استرس فراوانی می‌شوم، طوری که حتی در کارهای روزانه‌ی شخصی خودم در منزل هم استرس دارم و حتی همسر و فرزندم متوجه می‌شوند و روابط خانوادگی من از آن اثر می‌گیرد.

به این ترتیب، من با این دو سؤال اصلی مواجه بودم:

- ۱ عوامل مؤثر بر میزان مشارکت دانش‌آموزان در طرح جابر کدام‌اند؟
- ۲ مناسب‌ترین راه برای افزایش میزان مشارکت دانش‌آموزان در طرح جابر کدام است؟



در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ طرحی از کلاس من با عنوان خرید سبز که پروژه‌ای دانش آموز امین شاهین پور بود، مورد توجه یک روزنامه‌ی استرالیایی قرار گرفت و به چاپ رسید

برای کامل تر شدن یافته‌هایم، مسائلی را که در حین اجرای این طرح در مدرسه تجربه و مشاهده کرده بودم، به صورت فهرستی در آوردم که در زیر می‌آید:

الف) عوامل تأثیرگذار بر مشارکت نکردن معلمان

- ۱ فقر علمی و آگاهی کافی نداشتن معلم از روش تحقیق
- ۲ دلخوری معلمان از ناداوری‌ها
- ۳ ناتوانی معلم در انجام طرح
- ۴ کمبود زمان
- ۵ مشکلات خانوادگی
- ۶ نبود انگیزه از طرف مدیر مدرسه و مسئولان اداره

ب) عوامل مربوط به دانش آموزان

- ۱ کم بودن توانایی دانش آموزان ابتدایی

- ۲ ناآشنایی دانش آموزان با روش تحقیق علمی
- ۳ کمبود زمان
- ۴ حجیم بودن مفاهیم کتاب‌های درسی
- ۵ تنها بودن دانش آموزان در منزل
- ۶ حمایت نشدن از سوی اولیا

ج) عوامل خانوادگی

- ۱ شاغل بودن و کمبود وقت ناشی از آن
 - ۲ مشکلات خانوادگی مانند تک سرپرستی دانش آموز
 - ۳ زمان‌یر بودن طرح
 - ۴ سخت بودن طرح به دلیل ناآشنایی آنان با طرح
 - ۵ انگیزه نداشتن برای هزینه کردن در این زمینه
 - ۶ نگرانی از انتخاب نشدن طرح فرزند آنان از سوی داوران
- با انجام این بررسی‌ها و نوشتن آن‌ها توانستم به بعضی راه‌حل‌های احتمالی فکر کنم. چنانچه بتوانم این موانع را از سر راه بردارم، می‌توانم امیدوار باشم تعداد دانش‌آموزانی که وارد این طرح می‌شوند افزایش یابد.

راه‌های پیشنهادی

بر مبنای اطلاعاتی که دسته‌بندی کردم، چندین راه به ذهنم رسید که عبارت‌اند از:

- ۱ ایجاد انگیزه و تشویق همکاران مدرسه، به خصوص معلمان
- ۲ محاسبه‌ی اضافه‌کاری
- ۳ گنجاندن طرح در ساعات آموزشی
- ۴ توجیه علمی دانش‌آموزان، معلمان و اولیا با برگزاری کلاس یا کارگاه‌های آموزش روش تحقیق
- ۵ بالا بردن تعداد منتخبان
- ۶ ثبت طرح‌ها در سایت جاب‌رین حیان
- ۷ تشویق دانش‌آموزان شرکت کننده در طرح، حتی اگر طرحشان به‌عنوان برتر انتخاب نشود.
- ۸ برقراری کلاس شاد و جذاب در زنگ علوم
- ۹ بازدید از مراکز علمی و پژوهشی فعال برای دانش‌آموزان که قابل استفاده باشند
- ۱۰ استفاده از توانمندی‌های خود دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی

اقدامات

با توجه به اینکه اجرای بسیاری از راه‌حل‌های فوق همچون اختصاص دادن اضافه‌کاری برای اجرای این طرح و بالا بردن تعداد منتخبان، در توان من نبود و همچنین با توجه به اینکه با بررسی پیشینه تحقیق دریافتم یکی از مهم‌ترین دلایل استقبال نکردن افراد از انجام تحقیق، ناآشنایی آن‌ها با روش‌های تحقیق علمی است، بهترین



بیشتر از کلاس‌های دیگر باشد. طرح‌های کلاس من موردنظر داوران منطقه نیز بود و از منطقه به استان نیز راه یافت. در سال تحصیلی گذشته، یعنی ۹۵-۹۴ طرحی از کلاس من با عنوان خرید سبزی که پروژه‌ی دانش‌آموز امین شاهین‌پور بود، مورد توجه یک‌روزنامه‌ی استرالیایی قرار گرفت و به چاپ رسید.

ارزیابی نتایج و نتیجه‌گیری کلی

از آنجا که من از سال ۱۳۸۸ مسئول اجرای طرح جابر در مدرسه‌مان هستم، نتیجه‌ی اقدامات خودم را در افزایش مشارکت دانش‌آموزان در این طرح به‌خوبی متوجه می‌شدم. در اولین سال‌های اجرای این طرح در مدرسه، حدود ۱۰ طرح به ثمر می‌رسید، اما از سال ۱۳۹۴ که آموزش روش تحقیق به همکاران، دانش‌آموزان و والدین را شروع کردم، تعداد طرح‌ها و همچنین کیفیت آن‌ها ارتقا پیدا کرد، طوری که هر سال طرح‌های مدرسه و کلاس من مورد توجه داوران منطقه قرار می‌گیرد و حتی به استان نیز راه پیدا می‌کند. به این ترتیب، بهترین شیوه‌ی ارزیابی اقدامم این است که ببینم به‌طور ملموس، اعداد طرح‌های به ثمر رسیده چند تا است. در عین حال که کمیت طرح‌های من بیشتر شده، کیفیت کارها نیز بالاتر رفته است.

این، در زنگ‌های تفریح و جلسات شورای آموزگاران درباره‌ی طرح جابر و روش‌های تحقیق به همکارانم اطلاعات می‌دادم. در کنار این کارها، در کلاس سعی می‌کردم برای دانش‌آموزان خودم زنگ علوم را شاد و جذاب کنم، زیرا که اولین و مهم‌ترین قدم برای آموزش و یادگیری، به خصوص در دوران ابتدایی، جذابیت و شادابی کلاس است؛ مثلاً بچه‌ها از اول سال به گروه‌های چهار نفری تقسیم‌بندی شده بودند. اعضای این گروه‌ها از دانش‌آموزان نیاز به تلاش تا خیلی خوب بودند که در ابتدا یک نفر به‌عنوان سرگروه بود و سپس باتوجه به پیشرفت اعضا، دیگر هر ماه سرگروه تغییر می‌کرد. این خود تشویق بزرگی برای آن‌ها بود.

در موقع انجام همین فعالیت‌ها گام به گام پژوهش و تحقیق مانند مشاهده، فرضیه و متغیرها را یادداشت‌برداری می‌کردم و به آن‌ها یاد می‌دادم. من از این فعالیت گروهی با گوشه‌ی عکس می‌گرفتم و به بچه‌ها می‌گفتم الان اولیا فعالیت‌های شما را می‌بینند. بچه‌ها از این کار خوششان می‌آمد. بعد هم در همان روز، عکس‌ها را در کانال تلگرامی کلاس خودم برای اولیا ارسال می‌کردم تا آن‌ها هم از فعالیت فرزند خود لذت ببرند. همین روش‌ها باعث شده بود تعداد طرح‌های جابر کلاس من

راه‌حل را در آگاه ساختن معلمان، والدین و دانش‌آموزان در مورد فرایند پژوهش علمی و به‌خصوص طرح جابر دیدم. به همین دلیل، از سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ شروع به برگزاری کارگاه‌های آموزش روش تحقیق برای والدین و دانش‌آموزان کردم. در همان سال دو کارگاه آموزش روش تحقیق برای کل دانش‌آموزان مدرسه و والدین آن‌ها گذاشتم. علاوه بر آن، در زنگ‌های تفریح و جلسات شورای آموزگاران، همکارانم را در این زمینه توجیه کردم. نتیجه‌ی این اقدام من، افزایش چشمگیر تعداد طرح‌های جابر در آن سال بود. در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ نیز با عزم بیشتری این اقدامات را پی گرفتم. در این سال نیز دو کارگاه آموزشی همگانی برگزار کردم که همه‌ی اولیا در آن شرکت داشتند. در این کارگاه، تمامی موارد و مراحل طرح جابر را که شامل پروژه‌های طبقه‌بندی، نمایش علمی، آزمایش و طراحی و ساخت بود، به تفکیک پروژه‌ها برای اولیا توضیح و به تک‌تک سؤالات آن‌ها پاسخ دادم. به آن‌ها گفتم، اگر در طی مراحل پروژه سؤالی برای فرزندشان یا خودشان مطرح شد، من در تمام زنگ‌های تفریح آماده‌ی پاسخ‌گویی هستم. به‌علاوه، از ماه آبان تا دی هر روز بعد از ساعت مدرسه، دو تا سه ساعت این طرح را برای والدین و دانش‌آموزان توضیح می‌دادم. علاوه بر



مدادهای گم شده، پیدا شده

سال تحصیلی گذشته، به علت بیماری یکی از همکاران و بستری شدن او در بیمارستان، مدتی مسئولیت آموزشی کلاس او را پذیرفتم.
- خانم اجازه! این مداد پیدا شده، اسم هم ندارد.
- زینب جان! آن را به بچه‌ها نشان بده.

زینب مداد را بالا گرفت و با صدای بلند به دنبال صاحب مداد بود. ولی افسوس! صاحبی برای آن پیدا نشد. آرام گفتم: عزیزم، آن را در جعبه‌ی اشیای گم شده قرار بده... و این حکایت روزها همچنان ادامه داشت.

در مدت کوتاهی، جعبه‌ی گم شده‌ها پُر شد از انواع مداد. مدادهای نوکی، رنگی، دفتر مشق، کوچک و بزرگ. اگر روزی کسی مداد نداشت، از آن‌ها استفاده می‌کرد، ولی دوباره مداد به جعبه باز می‌گشت. حیران بودم چه کنم با این همه مداد!

زنگ ورزش فریاد و هیاهوی بچه‌ها حیاط مدرسه را پُر کرده بود. جعبه‌ی مدادها روی میز بود. دست‌ها را زیر چانه زده و به آن‌ها زل زده بودم. با نگاهی عاقل اندر سفیه، زیر لب و با خنده زمزمه کردم: چه کنم با شماها؟ خودتان بگویید؟ سری تکان دادم و گفتم، چرا سرنوشت شما به این جعبه‌ی مدادهای گم شده رسیده؟ از کجا حرکت کرده‌اید که مقصد شما مدرسه و کلاس ما شده است؟

یکه‌و از جا پریدم، بشکن کوتاهی زدم و خندیدم. فکری به خاطرمد رسیده بود. کاغذ سفیدی برداشتم و جای نوشتن و مشخصات دانش‌آموزان را روی آن طراحی کردم. عنوان کار شد: «مدادهای گم شده». روز بعد، پس از تکثیر برگه‌ها به تعداد بچه‌ها، روی هر برگه با چسب مایع یک یا دو مداد چسباندم. کار تمام شد؟ نه، این تازه آغاز کار بود. زنگ هنر که رسید، برگه‌ها را به شاگردانم دادم و گفتم: خوب به این مدادها نگاه کنید و احساس خود را بگویید. بگویید چه رنگی را دوست دارید؟ و یا سرنوشت مدادها از کجا آغاز شده است؟

و سؤالاتی از این دست مطرح کردم که با پاسخ‌های عجیب و غریب و گاهی خلاقانه مواجه شدم. چند نفر سرگذشت مدادها را بازگو کردند و فرایند تبدیل چوب به مداد را، اشاره‌های زیبایی هم به چگونگی نگهداری از جنگل و طبیعت کرده بودند.



→
پس از جمع‌بندی و تکمیل گفته‌های بچه‌ها، سؤال اصلی را مطرح کردم: اگر درختان جنگل مداد نشده بودند، چه می‌شدند؟ انگشت‌های اجازه بالا رفتند. خانم اجازه! قاب عکس، عصا، دسته‌ی چتر، نرده‌های مزرعه، میله‌ی پرچم و...
دست‌ها را به هم کوبیدم و با خنده گفتم: حالا این مدادها را به آنچه گفتید تبدیل کنید. بچه‌ها با ذوق و شوق کار را شروع کردند. پس از آن روز، در حیاط مدرسه نمایشگاهی بر پا کردیم با عنوان: مدادهای گم‌شده/ پیدا شده.
طراحی‌ها و کارهای عملی دانش‌آموزان هم در پوشه‌ی کار آن‌ها قرار داده شد.
حکایت مدادهای گم‌شده همچنان ادامه دارد.



مدادهای کوچک

به نیمه‌ی دوم اسفندماه نزدیک می‌شدیم. بوی بهار می‌آمد. جوانه‌ها روی درختان لبلبند می‌زدند. زمستان هم با تمام قوا می‌کوشید سختی و سرمای خود را به رخ بکشد. طبق جدول زمان‌بندی، آموزش روز درختکاری، ویژه‌ی پایه‌ی اول، در دستور کار قرار گرفت. از همکار محترم، اجازه گرفتم تا از رایانه و تخته‌ی هوشمند برای آموزش در قالب یک فیلم انیمیشن چند دقیقه‌ای و موزیکال استفاده کنم. هنگام جمع‌آوری وسایل متوجه شدم چند نفر از دانش‌آموزان با مدادهای کوچک مشغول کار هستند. از بچه‌ها خواستم مدادها را در ظرف مخصوص مدادهای گم شده بگذارند. ظرف پُر از مدادهای کوچک شد.
فضا از مدادهای کوچک به درختان، جنگل، گل‌ها و گیاهانی رفت که روزگاری در جنگل‌های زیبا درخت تنومندی بوده‌اند. چند روز بعد، دوباره برگه‌ی مشخصات دانش‌آموزان را تکثیر کردم. باز هم مدادهای کوچک مهمان برگه‌ها شدند. از دانش‌آموزان خواستم مجدداً مدادها را تبدیل به گل و گیاه و درخت و... کنند و به جنگل باز گردانند تا همچنان شاد و خرم باشند؛ چون روزی درختان سبزی بوده‌اند. البته این جمله را غزال گفت. بچه‌ها هم با طراحی‌های زیبایشان دوباره نمایشگاه راه‌انداختند.
تولیدات و طراحی‌ها در پوشه‌های کار بچه‌ها قرار گرفت. عنوان نمایشگاه این بود: «درخت‌های سبز با مدادهای کوچک».

خط، رنگ و معنا بر دیوار مدارس

یکی از جنبه‌های مهم مدرسه‌داری، زیباسازی محیط آن است. تقریباً تمامی مدارس سعی می‌کنند با صرف هزینه، دیوارهای حیاط مدرسه یا سالن‌ها و در ورودی کلاس‌ها یا حتی خود کلاس‌ها را با طراحی‌ها و دیوار نوشته‌ها زیباتر کنند تا محیط آموزشگاه شاداب‌تر شود. در همین زمینه پیشنهاد کردیم در قالب مسابقه‌ای شما می‌توانید از دیوار نوشته‌ها و طراحی‌های مدرسه خود عکس یا فیلم تهیه کنید و برای ما بفرستید. تعداد زیادی از مدیران و آموزگاران مدارس از این طرح استقبال کردند. برندگان این مسابقه در شماره‌ی ۴ معرفی شدند. اما تصمیم گرفتیم، بقیه‌ی تصاویر را نیز تا پایان دوره، در هر شماره چاپ کنیم. امیدواریم منشأ الهام مابقی مدارس برای داشتن مدرسه‌ای زیباتر شود. چاپ این عکس‌ها به معنای برنده شدن نیست.



دبستان دخترانه‌ی حضرت ابوالفضل (ع) / اسلامشهر



دبستان شاهد فاطمیه (س) / شهرستان محلات



دبستان هوشمند میلاد ۱ / منطقه‌ی ۱۵ تهران



دبستان دخترانه‌ی مسلم بن عقیل / منطقه‌ی ۱۵



دبستان شرافت / طالقونچه، اصفهان



دبستان دخترانه‌ی نجم / منطقه‌ی ۷



دبستان دخترانه‌ی ولیعصر (عج) / کاشان



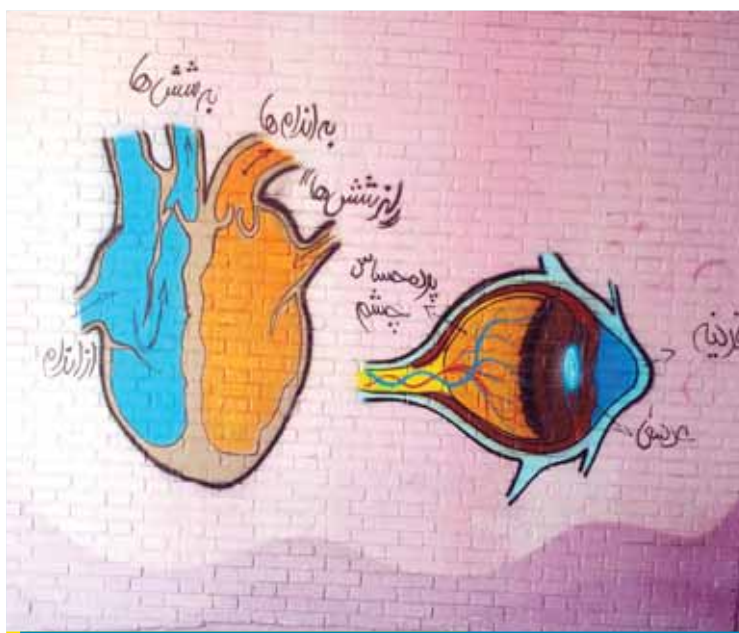
دبستان پسرانه‌ی شهید احمد معینی / منطقه‌ی ۱۳



دبستان دخترانه‌ی بنت‌الهدی صدر / دماوند، چیلارد



دبستان هاشمی طالخونچه / شهر طالخونچه، استان اصفهان



دبستان استثنایی گلها / شیراز

صفحه‌ی همراهان ما، انعکاس بخشی از تماس‌های مخاطبان ماه‌نامه است. کارشناسان مطالب ارسالی را بررسی می‌کنند؛ مطلب در صورت تأیید، در نوبت چاپ قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید، مطالبی مورد تأیید کارشناسان قرار می‌گیرد که حائز شرایطی باشد که در صفحه‌ی ۴۷ درج شده است.

۱ هادی اکبرزاده، مهدی مهدی‌زاده، شریفه اسکندرئزاد؛ عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی، دبیر آموزش و پرورش منطقه ۴ مشهد، دانشجوی کارشناسی رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی - استان خراسان شمالی، شهر بجنورد

«نقدی بر کتاب فارسی ششم دبستان»

۲ امیر طیار؛ آموزگار - اصفهان

«خانم معلم یا آقا معلم؟»

۳ الهام کوهی، سید محمد شیر، حسین میبودی، مژگان محمدی؛ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی برنامه‌ریزی درسی، دانشیار گروه علمی آموزش محیط زیست، دکتری مدیریت محیط زیست، دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی

برنامه‌ریزی درسی - تهران

«بررسی تمایز یادگیری تلفیقی با یادگیری الکترونیکی و یادگیری سنتی (چهره به چهره) در آموزش محیط زیست»

۴ عبداللطیف مکتوبی؛ آموزگار - استان گلستان شهر

گنبد کاووس

«آسیب‌های اجرایی ارزشیابی کیفی-توصیفی»

۵ هادی عبدیزدان؛ آموزگار - اصفهان

«خاطره: هدیه‌ای برای یک عمر»

۶ محمد شیرزادی؛ آموزگار - شهرستان رباط کریم «ADHD، انواع و نشانه‌ها»، «حوزه‌های مختلف تربیت و یادگیری در برنامه‌ی درسی ملی با رویکرد آموزش ابتدایی»

۷ مهدی عموزادهمیدرجی؛ آموزگار - نوشهر

«بازی ریاضی»

۸ زهرا سلسله‌وزیری؛ آموزگار - یزد

«خاطره»

۹ فاطمه رضایی زازرانی؛ آموزگار - استان اصفهان،

شهر فلاورجان

«نگرش مراکز آموزشی، مدیران و معلمان و والدین در

خصوص آموزش فراگیر»

۱۰ ناصر علیمزادی، رضا اسدی؛ آموزگار - استان

ایلام، شهر مهران

«بازخوردهای محرک یادگیری»

۱۱ رضا نباتی؛ دانشجوی دکترای فلسفه تعلیم و تربیت

«معلم بهترین کتاب درسی دانش‌آموز»

۱۲ زینت طوطیان؛ آموزگار - کاشان

«خاطره معلم بازنشسته»

۱۳ رضا نظامی‌دوست؛ آموزگار - استان آذربایجان

غربی، شهر ارومیه

«مفاهیم آموزشی از دیدگاه روانشناسی تکاملی دیوید گری»

۱۴ شهین یارمحمدی؛ آموزگار - روستای دشتلو،

فلاورجان اصفهان

«تجربه: تقویت شنوایی در کلاس‌های چند پایه»

۱۵ زهرا رستمی، ساره حق‌خواه؛ آموزگار، استادیار -

استان همدان، شهر اسدآباد

«چگونه توانستم مشکل شناسایی اعداد در زهرا را حل کنم؟»

۱۶ مجتبی نعمتی؛ آموزگار - استان مازندران، شهر

بهمنیر

«خاطره»

۱۷ صدیقه کریمی، مژگان زمانی، محمود کریمی؛

دانشجو، دانشجو، آموزگار - آباد

«آموزش از راه دور»

۱۸ مرصیه نعمت‌اللهی، زینب فارسی، محمود کریمی؛

دانشجو، دانشجو، آموزگار - آباد

«هوش هیجانی و عوامل مؤثر بر آن»

۱۹ سمیه مشهدی‌آقایی؛ آموزگار - دماوند

«راز بازی»

۲۰ میلاد نوده‌فراهانی؛ آموزگار - تفرش

«تجربه: زنگ املا، توی حیاط مدرسه مسابقه دادیم!»

۲۱ سیده صفورا رزاق پور رضائی؛ معاون پرورشی -

استان مازندران، شهر جویبار

«چه کنیم تا دانش‌آموزان آموزش عمومی (ابتدایی و متوسطه

اول) ارزش پول را بدانند»

۲۲ معصومه حبیبی گوابری؛ آموزگار - رودسر

«اکسیر عشق»، «عجاز یک کلام»، «شاگرد لجباز من»

۲۳ افشین ادیب‌منش؛ کارشناس ارشد تحقیقات

آموزشی - منطقه گهواره، کرمانشاه

«مزایای اجرای کامل طرح ارزشیابی توصیفی در مدارس

ابتدایی»



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهانه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- رشد کودک** برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی
- رشد نوآموز** برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی
- رشد دانش‌آموز** برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهانه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول
- رشد پرهان** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه اول
- رشد جوان** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم
- رشد جوان/بزرگسال** برای دانش‌آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

به صورت ماهانه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد تکنولوژی آموزشی
- رشد مدرسه فردا ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصل‌نامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

- رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاوره ♦ رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان‌های خارجی ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار دانش ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه‌های آموزشی و... تهیه و منتشر می‌شود.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

شرایط ارسال مطلب و مقاله

ماهنامه‌ی رشد آموزش ابتدایی آثاری را بررسی می‌کند که در یکی از دسته‌های زیر باشد:

مطالب عمومی

۱. خاطره: معلمان محترم می‌توانند خاطرات تلخ و شیرین خود را برای درج در ماهنامه بفرستند. خاطره باید به مدرسه، درس، دانش‌آموز و روابط معلم و شاگرد مربوط باشد.
۲. تجربه: معلمان محترم می‌توانند تجربه‌های خود را در زمینه‌های آموزشی و تربیتی برای مجله بفرستند. تجربه‌های خلاقانه که معلمان تازه‌کارتر را راهنمایی کنند، در اولویت چاپ قرار می‌گیرند.
۳. داستان: سوژه‌های داستان‌ها باید در حوزه‌ی معلمی و دارای مضمون‌های اخلاقی و پرورشی باشند. البته می‌توانند به زندگی خارج از مدرسه‌ی معلم نیز مربوط باشند.
۴. خبر و گزارش فعالیت: اخبار و گزارش فعالیت‌های آموزشی و پرورشی، به شرط اینکه تازه و بدیع باشند و به امور روزمره، مثل اردو و شرکت در نماز جمعه و راهپیمایی و نظایر آن‌ها مربوط نباشد.

مطالب تخصصی

- مقاله: ماهنامه از مقاله‌های معلمان پژوهشگر استقبال می‌کند. اما شرایط پذیرش مقاله به شرح زیرند:
۱. به موضوعات جدید و مسائل نوین آموزش و پرورش دوره‌ی آموزش ابتدایی مربوط باشد.
 ۲. در صورت لزوم با عکس و جدول‌های لازم همراه باشد.
 ۳. در قالب مقالات دانشگاهی نباشد.
 ۴. حداقل ۵۰۰ کلمه و حداکثر ۱۸۰۰ کلمه بیشتر نباشد.
 ۵. مقاله‌های کپی‌شده سریع تشخیص داده و دور ریخته می‌شوند.
 ۶. چکیده‌ی مقاله در حداکثر ۲۰۰ کلمه با مقاله همراه شود.
 ۷. منابع تحقیق به ضمیمه‌ی مقاله ارسال شوند.
 ۸. عنوان شغلی نویسنده درج شود. ممکن است مدارک لازم درخواست شود.

نکات دیگر

تحقیقات و پایان‌نامه‌های دانشجویی را برای این مجله نفرستید. شما باید بتوانید کل مطلب پژوهش خود را در قالب مقاله‌ای ژورنالیستی و با رعایت حجم گفته شده تنظیم و ارسال کنید. از آنجا که مطالب هر شماره از ماهنامه سه ماه قبل از انتشار کامل می‌شوند، لطفاً پس از ارسال مقاله برای نتیجه‌ی آن صبوری کنید و تلفن دفتر مجله را اشغال نکنید. ممکن است مطالب ارسالی شما در سال بعد استفاده شوند. ماهنامه تعهدی در قبال انتشار مقاله‌ی شما ندارد. هر چه مقاله‌ای محکم‌تر، مستدل‌تر و به‌روزتر باشد، اقبال بیشتری برای انتشار آن وجود دارد. ماهنامه در انتخاب، تلخیص و ویرایش مطالب منتخب خود آزادی کامل دارد. در صورت ارسال با ایمیل، در بخش موضوع ایمیل نام مقاله و نویسنده ذکر شود. شماره تلفن و نشانی در اصل مقاله تایپ شود. متن خود را در قالب فایل Word به ایمیل الصاق کنید. فایل PDF نفرستید. برای آثار ترجمه‌ای، لطفاً متن زبان اصلی اثر را همراه فایل ترجمه، به ایمیل ضمیمه کنید و مختصری از زندگی‌نامه و آثار دیگر نویسنده‌ی اصلی را هم بفرستید.

یادآوری مهم:

مطالبی که شرایط فوق را نداشته باشد، بررسی نمی‌شود.

نظرسنجی رشد آموزش ابتدایی

مخاطب گرامی، در نظر داریم در نحوه‌ی ارائه‌ی مطالب و موضوعات مجله‌ی رشد آموزش ابتدایی تغییراتی ایجاد کنیم. این مجله برای شما تهیه می‌شود و این شما هستید که باید به ما بگویید چگونه مجله‌ای می‌خواهید.

پاسخ‌های دقیق شما به سؤال‌های زیر به ما کمک می‌کند از تلاش خود بهره‌ی بهتری نصیب جامعه‌ی معلمان ابتدایی کنیم. به ما کمک کنید بدانیم شما چه انتظاری از مجله‌ی مخصوص خودتان دارید. شرکت در این نظرسنجی وقت کوتاهی از شما خواهد گرفت، اما می‌تواند راهنمای ما برای ادامه‌ی راهی طولانی و درست‌تر باشد. متن پرسش‌نامه در سایت مجلات رشد به نشانی زیر موجود است:

<http://www.roshdmag.ir>

می‌توانید به‌طور مستقیم به لینک زیر نیز مراجعه فرمایید:

<http://www.roshdmag.ir/fa/nazarsanjibtedaiee>

برای استفاده از نسخه‌ی تلفن همراه پرسش‌نامه، بارکد مقابل را اسکن کنید.



در وبگاه اختصاصی ماهنامه‌ی رشد ابتدایی می‌توانید به فایل‌های صوتی و تصویری و همچنین بعضی از مطالب بیشتر دسترسی داشته باشید یا شماره‌های قبلی ماهنامه را دانلود کنید و حتی می‌توانید مقالات و گزارشی از فعالیت‌های خود را از صفحه‌ی مخصوصی که در اختیار شماست آپلود کنید.

<http://www.eb.roshdmag.ir>



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مركز مطالعات و پژوهش‌های آموزشی

اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال

رشد برای شما

نحوه‌ی اشتراک:

پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه‌ی سه‌راه آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی؛
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۳۳۳ ۸۸۴۹۰ لطفاً کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

♦ عنوان مجلات در خواستی:

.....

- ♦ نام و نام خانوادگی:
- ♦ تاریخ تولد:
- ♦ میزان تحصیلات:
- ♦ تلفن:
- ♦ نشانی کامل پستی:
- ♦ استان:
- ♦ شهرستان:
- ♦ خیابان:
- ♦ پلاک:
- ♦ شماره پستی:
- ♦ شماره فیش بانکی:
- ♦ مبلغ پرداختی:

♦ اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

.....

امضا:

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

♦ تلفن بازرگانی: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

♦ Email: Eshterak@roshdmag.ir

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک یک ساله مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال

اصول ناظر بر برنامه‌های درسی و تربیتی

این اصول به صورت هماهنگ و درهم تنیده ناظر بر سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و مدیریت برنامه‌های درسی و تربیتی از سطح ملی تا سطح مدرسه است:

اصول ناظر

۱

دین محوری

مبتنی بر مبانی توحیدی و اصول و ارزش‌های اسلام ناب محمدی (ص)

۲

تقویت هویت ملی

تقویت و پایداری هویت ملی را با تأکید بر تعمیق باورها و ارزش‌های اسلامی، فرهنگ و تمدن اسلام و ایران، زبان و ادبیات فارسی، ارزش‌های انقلاب اسلامی، میهن دوستی، وحدت و انسجام فرهنگی، استقلال ملی و همبستگی اسلامی فراهم آورد.

۳

اعتبار نقش یادگیرنده

به نقش فعال، داوطلبانه و آگاهانه دانش‌آموز در فرآیند یاددهی یادگیری و تربیت‌پذیری توجه نماید و زمینه تقویت و توسعه روحیه پرسشگری، پژوهشگری، خلاقیت و کارآفرینی را در وی فراهم سازد.

۴

اعتبار نقش مرجعیت معلم (مربی)

به نقش مرجعیت معلم در هدایت تربیتی برای تقدم تزکیه بر تعلیم، غنی‌سازی محیط تربیتی و یادگیری، فعال‌سازی دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری و تربیت‌پذیری و ترغیب آنان نسبت به یادگیری مستمر توجه نماید. همچنین زمینه ارتقاء صلاحیت‌های اعتقادی، اخلاقی، حرفه‌ای و تخصصی معلم را فراهم سازد.

۵

اعتبار نقش پایه‌ای خانواده

برنامه‌های درسی و تربیتی باید ضمن تقویت بنیان خانواده و تحکیم مناسبات خانوادگی و صله رحم، زمینه کسب شایستگی‌ها و مهارت‌های لازم برای تشکیل و مدیریت خانواده مبتنی بر ارزش‌ها و معارف الهی و تعمیق آداب و سبک زندگی اسلامی ایرانی دانش‌آموزان را فراهم آورد.

۶

جامعیت

برنامه‌های درسی و تربیتی باید به نیازهای گوناگون دانش‌آموزان و جامعه در سطوح محلی، منطقه‌ای، ملی و جهانی در کلیه ساحت‌های تعلیم و تربیت تأکید کند.

۷

توجه به تفاوت‌ها

برنامه‌های درسی و تربیتی باید ضمن تأکید بر ویژگی‌های مشترک، به تفاوت‌های ناشی از محیط زندگی (شهری، روستایی، عشایری، فرهنگی و جغرافیایی)، جنسیتی و فردی دانش‌آموزان (استعدادها، توانایی‌ها، نیازها و علایق) توجه کرده و از انعطاف لازم برخوردار باشد.

۸

تعادل

برنامه‌های درسی و تربیتی باید به رعایت تعادل و پرهیز از افراط و تفریط و رعایت تناسب و توازن در توجه به ساحت‌های تعلیم و تربیت، هدف و محتوا و بهره‌گیری از روش‌های متفاوت در طراحی، تولید، اجرا و ارزشیابی از برنامه‌ها پایبند باشد.

۹

یادگیری مادام‌العمر

برنامه‌های درسی و تربیتی باید زمینه کسب شایستگی‌ها و مهارت‌های لازم برای استمرار و معنادار شدن یادگیری و پیوستگی تجارب یادگیری در زندگی را برای دانش‌آموزان تأمین کند.

۱۰

جلب مشارکت و تعامل

فرآیند برنامه‌ریزی درسی و تربیتی باید زمینه مشارکت و تعامل مؤثر معلمان، دانش‌آموزان، خانواده‌ها و سایر گروه‌های ذی‌نفع، ذی‌ربط و ذی‌صلاح را در طراحی، تولید، اجرا و ارزشیابی برنامه‌ها فراهم نماید.

۱۱

یکپارچگی و فراگیری

برنامه‌های درسی و تربیتی باید برای تمام دانش‌آموزان (دانش‌آموزان عادی، دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و استعدادهای درخشان) به‌صورت به هم پیوسته و یکپارچه طراحی و تدوین شود. این برنامه‌ها باید با رعایت انعطاف‌پذیری، با نیازهای هریک از گروه‌های دانش‌آموزان با نیازها و استعدادهای خاص انطباق و سازگاری داده شود.

راه مدرسه



فرزانه الجزار



حمید سیدستانی



امیر مرادی زاد



محمد کلچین



صالح صفوری



لاله خواجویی



علی مجید نازی



علی مجید نازی



شمس قنبرزاده



سلاور پوتانی